750 grammes www.750g.com

750g le mag

LE MAGAZINE COMPLICE DE VOTRE GOURMANDISE

N°17 OCT-NOV-DÉC 2016

96 RECETTES GESTES DE PRO ET PAS-À-PAS

Les tartes de l'automne
FACILES ET BLUFFANTES !
P. 12 À 17

Currys, pad thaï, soupes épicées...
Les parfums de la cuisine thaïe

Recette 3 étoiles
La tarte fondante au chocolat de Yannick Franques

De l'apéro au dessert On fait tout maison !
Et c'est tellement bon

GUIDE D'ACHAT
Les meilleurs champagnes du moment

GESTE DE PRO
Comment réussir une jolie terrine



DEUX CHEFS À VOTRE SERVICE
+ leurs recettes en vidéo

Défi du week-end
On réinvente les chouquettes

Revisité
Les œufs mimosa, c'est pas ringard



Bière et gastronomie, comme quoi tous les mariages sont possibles.*

Y&R France 2016 - Société de Promotion de la Bière Française – GIE – R.C.S. Paris 703 000 562. / *La bière peut accompagner de nombreux mets, notamment les fruits de mer.

LA BIÈRE, BRASSONS LES IDÉES REÇUES.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Sommaire

Oct-nov-déc 2016

n° 17

94

14

78

2 chefs à vos côtés

37

57

18



Rendez-vous p. 66

http://www.kiosquemag.com/abonnement/750g/



La chef qui monte

Julia Sedefdjian, naissance d'une étoile.
Un an après avoir repris les rênes des Fables de la Fontaine, ce restaurant auréolé d'une étoile situé non loin de la Tour Eiffel, la jeune chef niçoise peut se targuer de l'avoir conservée. Rencontre avec une commis devenue chef, à 21 ans seulement.



Arrivée à Paris à 17 ans après un CAP cuisine et pâtisserie, Julia Sedfdjian pose ses couteaux en tant que commis aux Fables de la Fontaine, et gravit rapidement les échelons avant d'endosser le tablier de chef en 2015. Une ascension fulgurante pour celle qui ne s'imaginait pas quitter Nice, sa ville natale : *« Au final, je ne le regrette pas ! J'ai eu une opportunité et j'ai su la saisir »*, confie la jeune chef. Une décision salutaire au regard de l'étoile qu'elle a su conserver après avoir totalement repensé la carte du restaurant.

« L'étoile, c'est la plus belle récompense »
C'est avec une cuisine teintée d'influences provençales mais avec une « vision fraîche » que Julia Sedefdjian a insufflé un vent nouveau aux Fables de la Fontaine. *« On a un resto pour faire plaisir au client. On est fiers de ce qu'on fait ici, c'est un travail d'équipe »*, livre-t-elle avec enthousiasme. Proposer des produits de saison simples mais de qualité, offrir une cuisine d'inspiration gastronomique mais abordable dans une « ambiance bistro », telle est son ambition. Julia fait la part belle aux produits de la mer : aïoli et bourride figurent d'ailleurs en bonne place sur la carte. *« Je ne change pas les ingrédients, je remets au goût du jour. Il faut respecter ce qu'il y a eu avant »*, assène la jeune chef dont l'amour de la cuisine lui a été transmis par sa mère et sa grand-mère, toutes deux d'excellentes cuisinières.
Son autre mentor ? Anne-Sophie Pic. *« C'est un modèle pour moi, parce que c'est une femme et qu'elle a trois étoiles. Elle en impose, moi j'adore »*, glisse la jeune chef de 21 ans, émue. La relève féminine est assurée !

→ SES ADRESSES PRÉFÉRÉES
- **Resto :** Les Tablettes, de Jean-Louis Nomicos, Paris 16e.
- **Marché :** le cours Saleya, à Nice.

→ ET AUSSI
- **Son produit fétiche :** le thym.
- **La recette qu'elle réalise tout le temps :** une vierge de tomate.
- **Le cooking faux pas :** ne pas goûter.
- **Ce qu'elle ne mangera jamais :** « Il faut tout goûter ! »
- **Le resto où elle aimerait aller :** L'Astrance, de Pascal Barbot, Paris 16e.

→ « Plus de 100 chefs partagent leurs recettes sur academiedugout.fr, rendez-vous sur le site pour les découvrir ! »

Bonne idée !

750g lance Illico Fresco : des recettes + leurs ingrédients livrés chez vous chaque semaine

On a testé en réel et nous n'avions jamais mangé aussi varié et équilibré en rentrant du boulot.







- **Comment ça marche ?** On passe commande et le colis arrive chez vous par camionnette frigorifique (pas de rupture de la chaîne du froid) avec tout ce qu'il faut pour préparer 3 ou 4 repas pour 2 ou 4 personnes. Produits frais (viande, poisson, fromage, produits laitiers, fruits et légumes) et produits secs (pâtes, riz, épices, bouillon), tout y est.
- **Ce qu'on a aimé :** la grande qualité et la fraîcheur des articles. Certains sont bio, locaux ou bénéficient de labels reconnus, comme la viande et le poisson. Très pratiques aussi les jolies fiches recettes, on n'a plus besoin de penser aux courses ni à la gestion des menus.
- **Nos coups de cœur :** la salade de légumes croquants à la feta, le poulet fondant citronnelle et gnocchis verde, et les pâtes crémeuses champignons, aneth et saumon.
- **Pour essayer à votre tour :** inscrivez-vous sur www.illicofresco.com dès à présent pour être informé du lancement. Prix : de 60 à 110 € pour des colis de 3 ou 4 plats (2 ou 4 personnes). Livraisons dans toute la France, entre 8 et 13 h ou sur RDV (créneau de 2 h) dans certaines grandes villes et leurs banlieues.

On craque, on croque

Des Fortune Cookies à la française !

Le fortune cookie, c'est ce biscuit un peu fade que l'on trouve dans les restos chinois et qui contient un message parfois mal traduit. Mais ça, c'était avant que la romancière à succès Amanda Sthers et un grand chef pâtissier ne réinventent le concept (fabrication artisanale 100 % française). 4 parfums : nature, sésame, pistache et noix de coco.
Kiss and Fly Cookies : 18 € la boîte de 12, chez Galeries Gourmandes (Paris 17e) et dans les restaurants Yoom.



Végétarien, bio… et tout prêt

Rentrer tard et se régaler d'un repas équilibré et bon ? Oui, c'est possible avec ces nouveaux plats préparés sans colorants ni conservateurs, sans arômes ni exhausteurs de goût. Les portions sont généreuses et surtout, c'est délicieux. On a testé (et apprécié) le curry de légumes au lait de coco avec son mélange de riz complet et quinoa rouge, la piperade au piment d'Espelette agrémenté de riz complet, riz rouge et lentilles et le tagine de légumes aux raisins et son accompagnement de boulgour, épeautre et pois chiches.
Plats Vitabio Chef : 3,90 €, dans les magasins bio, en GMS et en ligne.




VICHY
Célestins
les eaux riches en minéraux
Cuisinez Détox
avec VICHY Célestins
On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère et ses vertus hydratantes et digestives(1). Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?
L'eau est au cœur d'un programme Détox
Associez VICHY Célestins et sa richesse en minéraux avec des fruits ou des légumes dans des recettes Détox simples : soupes froides, smoothies, cocktails de légumes...
Avec Vichy Célestins, je me sens belle... et je mange bien !
(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.
Recettes Détox à découvrir sur vichy-celestins.com
VICHY
Célestins
Minérale & Active
Teint
Digestion
EAU MINÉRALE NATURELLE
NATURELLEMENT GAZEUSE
vichy-celestins.com
Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Studio Barnum - Chloë Sommelet

On lit on savoure...

Je passe mon CAP Pâtissier en candidat libre

Chef Damien et Chef Régis, Alain Ducasse Édition, 25 €, dès le 3 novembre.

● Vous rêvez de devenir pâtissier professionnel sans passer par la case du livre scolaire rébarbatif? Ce livre est fait pour vous! Les auteurs, Chef Damien et Chef Régis, sont à la fois professeurs en lycée hôtelier et contributeurs de recettes et de vidéos pour 750g.

On aime pratique et didactique, ce livre permet d'acquérir l'essentiel des connaissances nécessaires à la réussite de l'examen du CAP pâtissier: présentation détaillée des épreuves, liste du matériel, conseils d'organisation et surtout, 85 recettes en pas-à-pas illustrés pour maîtriser les bases de la pâtisserie française (vous trouverez un des pas-à-pas p. 90).

La gourmandise ne fait pas grossir

Ariane Grumbach, Carnets Nord, 13 €.



● Une diététicienne dit non aux diktats alimentaires et aux régimes et nous, on dit OUF! Ariane Grumbach, diététicienne-nutritionniste et auteur du blog « L'art de manger » dénonce les préjugés et injonctions qui finissent par nous angoisser.

On aime La présentation, sous forme d'abécédaire, de la liberté alimentaire: on nous explique par exemple qu'il vaut mieux mettre du beurre sur sa tartine plutôt que d'ingérer sans le savoir du faux gras, que si l'on préfère le chocolat au lait plutôt que le noir, ce n'est pas grave car cela ne change rien sur la balance...

L'inde en 4 ingrédients

Sandra Salmandjee, Mango Éditions, 9,95 €.



● Exit les listes d'ingrédients longues comme le bras. Dans son nouveau livre, Sandra Salmandjee, alias Sanjee, nous montre que l'on peut cuisiner indien tous les jours à la maison de manière très simple et rapide.

On a envie d'essayer Le pullao aux courgettes avec une sauce à la menthe et des poori (pains frits), ou le chana masala (curry de pois chiches) avec un chutney à la noix de coco.

Le dessert était presque parfait

Pascale Weeks, Solar Éditions, 25 €, dès le 6 octobre.



● Qu'est-ce qui fait qu'une madeleine est parfaite, qu'elle a une jolie bosse, un cœur moelleux et des bords un peu croustillants? Pourquoi dans certains gâteaux au chocolat on monte les blancs en neige et dans d'autres non? Qu'est-ce qui différencie un cake préparé avec du beurre fondu d'un autre avec du beurre mou?

On aime Notre super collaboratrice Pascale Weeks est curieuse et gourmande: elle a testé les nuances de 50 desserts culte ainsi que leurs déclinaisons. Au final on obtient 100 recettes inratables et les secrets les mieux gardés pour pâtisser sans angoisser!

J'ai testé...

Un cours de cuisine authentique en Thaïlande

Vous allez à Bangkok? Alors ne ratez pas les cours de cuisine de Poo, « Cooking With Poo & Friends ». Élevée dans un bidonville, Poo a commencé par cuisiner pour les autres avant de lancer sa propre école, tout en développant un projet solidaire avec l'objectif d'aider sa communauté.

• **Le cours:** ça démarre par une visite en petit groupe du plus grand marché de Bangkok et se poursuit dans l'école, où l'on cuisine pendant 4 heures avant de déguster ensemble 3 mets emblématiques de la cuisine thaïe. Sans oublier le fameux riz gluant à la mangue pour le dessert!

Où? Inscription et paiement sur le site cookingwithpoo.com: 1500 THB (soit 40 € environ).



BON PLAN

Vous avez adoré un vin au restaurant ou chez des amis et vous voulez acheter le même? Avec L'appli Wine On Demand, vous photographiez l'étiquette et vous pouvez le commander s'il existe au catalogue (17000 références de vins français à ce jour). Dans le cas inverse, vous fixez votre prix maxi et les équipes cherchent et négocient auprès de producteurs.



Comment? Appli *Wine On demand*, gratuite et disponible sur iPhone et Android.

Tweet!

VOUS RÊVEZ DE DÉCOUVRIR les secrets de fabrication des bons gâteaux de France? Du 6 au 8 octobre, 20 sites ouvrent leurs portes au public. Madeleines, sablés bretons, biscuits roses de Reims... vous tendent les bras! Renseignements sur www.lesfabriquesmerveilleuses.com

Le croque-monsieur

On veut en croquer !

Classique de la gastronomie française trop longtemps délaissé à cause de son ersatz fadasse emballé sous vide, le croque-monsieur fait un retour en force dans nos brasseries et restaurants. Béchamel ou pas (le dilemme n'a pas encore été tranché), on adore cet en-cas réconfortant qui va à l'essentiel. Du pain, du beurre, du jambon et du fromage… What else ?

La petite histoire

Beaucoup de petites histoires circulent à son sujet… Le mot « croque-monsieur » serait apparu pour la première fois dans un café parisien du boulevard des Capucines, Le Bel Âge, en 1901. L'une d'elle mêle même Proust à la recette. L'écrivain fait en effet référence au fameux sandwich en 1919 dans *À l'ombre des jeunes filles en fleurs.*

LA RECETTE

Selon le *Grand Larousse Gastronomique*, le croque-monsieur est « un sandwich chaud formé de deux tranches de pain de mie beurrées, garnies de lamelles de gruyère et d'une tranche de jambon maigre. Le croque-monsieur est ensuite doré sur les deux faces, soit dans une poêle avec du beurre, soit sous un gril. » Sur la béchamel, il y a débat. Certains ne jurent que par elle pour apporter du moelleux au fameux sandwich. Les puristes arguent du fait qu'elle ruine le croustillant qui caractérise justement le croque-monsieur. Du côté du *Larousse* sus-cité, elle est admise, tout comme d'autres variantes avec tomate, ou gouda à la place du gruyère.

Monsieur, madame… et mademoiselle alors ?

Le croque-madame est une version de croque-monsieur améliorée, recouverte d'un œuf au plat. Mais connaissez-vous le croque-mademoiselle ? C'est une version allégée de ses aînés, à base de fromage à tartiner, ciboulette, concombre et salade. Parfait quand on surveille sa ligne !



LA CUISSON AU FER À REPASSER…

C'est l'astuce débrouille par excellence. Préparez votre croque-monsieur, emballez-le dans une feuille d'aluminium, faites chauffer votre fer à repasser et posez-le sur le croque-monsieur 2 minutes de chaque côté ! C'est prêt !

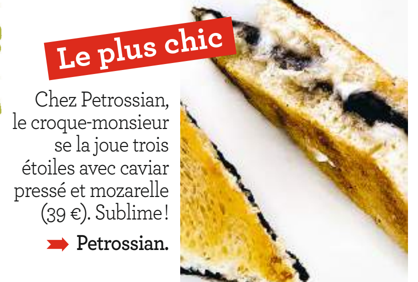


La variante à la mode : le croque-cake !

Version XXL à partager du croque-monsieur, le croque-cake est une sorte de terrine déclinable à l'infini. Le principe : on empile dans un moule à cake des couches de pain de mie et de garniture, puis on fait gratiner au four. On démoule, on tranche et le tour est joué. Ultra-régressif !

● *Croque-cakes, de* Jean-Luc Sady, éditions Marabout, 7,99 €.

Où manger…



Le plus chic

Chez Petrossian, le croque-monsieur se la joue trois étoiles avec caviar pressé et mozarelle (39 €). Sublime !

➡ Petrossian.

Le plus exigeant

Celui du pâtissier Sébastien Gaudard, qui ajoute non pas de la béchamel mais une crème pâtissière salée à son sandwich. Résultat : un moelleux-onctueux incomparable (14,50 €).

➡ Sébastien Gaudard, Salon de thé des Tuileries, à Paris.



Le plus foodporn

Double ration de comté affiné du Jura, jambon à l'os bien épais, sel de Maldon à la truffe et pain Poujauran (15 €), voici les ingrédients de cet en-cas de compétition servi dans ce bistrot de style années 50.

➡ Café Trama, à Paris.

Adresses p. 113

Vu sur… Pinterest… De l'humour

Se balader sur Pinterest, c'est comme flâner sur un marché en été. On a envie de tout manger! Bonnes gourmandes, on n'en est pas moins professionnelles: semaine après semaine, nous testons les recettes qui nous semblent les plus prometteuses. Certaines nous déçoivent, mais d'autres se révèlent vraiment à la hauteur.
Voici nos 5 desserts chouchous, approuvées par la rédaction.

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci



Le brownie gaufre

Le gaufrier a été en 2016 le «it» ustensile. On a vu sur les réseaux sociaux un nombre incalculable de choses cuisinées au gaufrier: du bacon, des œufs, de la pâte feuilletée, des quesadillas, des quiches sans pâte, etc. Nous avons testé la cuisson de la pâte à brownie au gaufrier: c'est très bon et surtout, c'est très rapide à préparer.





Le garden cake



Après le sandwich cake, salé et très bucolique, place au «garden cake». Nous sommes restés assez soft sur la déco mais vous pouvez aller plus loin, à condition de trouver des fleurs comestibles. C'est un beau et bon gâteau parfait pour servir lors d'un repas de fête.



Les biscuits papillons

Terminé les sablés animaux tout bêtes que l'on faisait avec sa maman. Aujourd'hui, la cuisine devient un travail manuel et nous nous sommes fait la main avec ces sablés papillon. Le pas-à-pas est sur le site 750g. Vous verrez, c'est beaucoup plus simple que l'on pourrait penser.

dans les desserts !





La mousse au chocolat façon mini-pot de fleur



La nature rend les cuisiniers créatifs. Cette recette est très certainement inspirée des radis pleine terre de René Redzepi, le chef du restaurant Noma à Copenhague. Ce dessert est très simple à préparer et c'est tellement mignon...



Les cookies aux chips

Si si, vous avez bien lu. Nous étions intrigués par l'idée. À la dégustation, les chips apportent croquant et touche de sel. C'est irrésistible. Pas de panique, vous aurez besoin de très peu de chips pour arriver à un résultat sympathique.





Le funfetti cake

C'est la toute nouvelle tendance sur Pinterest. Funfetti fait référence à ces vermicelles de toutes les couleurs qui donnent un côté joyeux à nos gâteaux. L'idée est d'en mettre en peu dans votre pâte à gâteaux pour donner des jolies pointes colorées et croquantes et un peu sur le dessus du dessert, comme une pluie multicolore.



*Déroulés et pas à pas sur 750g.com

« Mes tartes racontent la douceur de

Ses photos sont superbes, ses recettes délicieuses et originales. Vous le connaissez déjà un peu car il collabore à notre journal depuis le premier numéro. Mais Dorian Nieto est aussi un blogueur très influent et l'auteur de nombreux livres. Pour fêter l'automne il nous livre de magnifiques recettes extraites de son dernier livre*. Quatre tartes, un gâteau qu'il affectionne particulièrement…

Par Marion Minuit



Tarte soleil
Orange & pamplemousse
p. 15

Dorian a toujours une histoire à raconter. Ses recettes aussi. Reflet parfait de cette particularité, son blog, Dorian Cuisine, affiche la couleur d'entrée : chacun des textes délicieux qui accompagnent les recettes tout aussi délicieuses se conclut par un *« Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça… »* S'il aime par-dessus tout la cuisine, Dorian Nieto aime aussi l'écriture. Mais reprenons au début… Un parcours professionnel et personnel atypique avant d'arriver à la création de ce blog : un premier métier dans la sociologie (si si !), un déménagement dans le 13e arrondissement parisien où il découvre la richesse de la cuisine asiatique ainsi que des produits complètement nouveaux qui inspirent sa créativité. *« Avant d'arriver là, pour moi la cuisine asiatique se cantonnait au riz cantonnais (!!) et au canard laqué »*, nous dit-il amusé. *« Autant vous dire que j'étais la risée du*

*Gâteaux trop beaux, *Solar Éditions, 6,95 €.*

l'automne »



Par Dorian Nieto du blog doriancuisine.com

« Ce que j'aime dans les tartes, c'est qu'on peut en faire des centaines, et surtout qu'on peut s'amuser avec. »

quartier ! J'ai commencé à goûter un peu tout, puis j'ai acheté un bouquin, deux bouquins, trois bouquins… et c'était parti ! » Sans oublier aussi une étape choisie de *« père au foyer pour m'occuper de mes trois enfants »* qui lui laisse un peu de temps pour développer cette toute nouvelle passion pour la cuisine.

Un peu plus tard, on est en 2005, les blogs sont encore rares mais Dorian suit déjà deux ou trois précurseurs : Pascale Weeks (C'est moi qui l'ai fait !) et Anne Papilles (Papilles & Pupilles) entre autres. Les échanges, puis les rencontres avec ces passionnés le poussent à se lancer : il crée son blog, Dorian Cuisine… Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça…, sans objectif particulier, sans trop savoir si l'aventure durera ou pas… Pari gagné !



Facile

La pâte avec des petites graines !

Une idée chipée à Philippe Conticini, un pâtissier que j'aime beaucoup : avant d'étaler votre pâte au rouleau, recouvrez le plan de travail de graines variées (sésame, lin…). Placez la boule dessus, aplatissez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et vous obtenez une pâte super originale et très croustillante.

LA TARTE DOUCEUR D'OCTOBRE CHOCO-AMANDES ET MIEL

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min **Difficulté :** facile
Coût : moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à s. de poudre d'amandes
- 1 c. à s. de sucre
- 20 g de beurre bien mou
- 1 ou 2 c. à s. de miel liquide
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. d'amandes effilées

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le cacao avec la poudre d'amandes et le sucre dans un récipient.

Déposez 1 disque de pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Étalez le beurre ramolli sur la pâte en laissant 2 cm environ sur le pourtour. Répartissez dessus le mélange de cacao, amandes et sucre. Arrosez de miel.

Badigeonnez le pourtour de la pâte d'eau à l'aide d'un pinceau. Déposez l'autre disque de pâte par-dessus et aplatissez bien les pâtes l'une contre l'autre. Écrasez les bords du bout des doigts.

Posez un verre au centre et découpez des rayons en partant du verre. Coupez d'abord la pâte en quatre, puis recoupez les quarts en deux, et retaillez enfin chaque huitième en trois.

Enlevez le verre et badigeonnez toute la surface de jaune d'œuf au pinceau. Torsadez chaque rayon sur lui-même.

Parsemez la tarte d'amandes effilées puis faites cuire au four pendant 35 min.

Si vous n'avez pas de miel liquide, pensez au sirop d'érable !

LA TARTE SOLEIL ORANGE ET PAMPLEMOUSSE

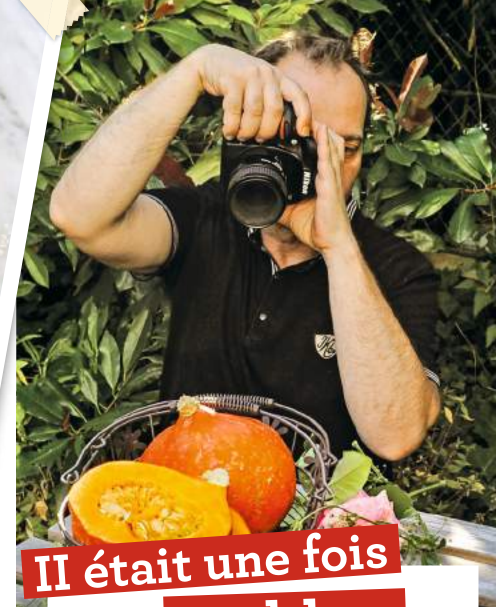
Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min
Réfrigération : 2 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 1 pâte sablée • 30 g de chocolat blanc cassé en morceaux • 1 orange • 1 pamplemousse • 1 c. à c. de Cointreau (facultatif) • beurre pour le moule • farine pour le moule
La crème pâtissière : • 2 feuilles de gélatine (2 g) • 1 gousse de vanille • 2 œufs • 60 g de sucre en poudre • 30 g de farine • 50 cl de lait

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez de pâte un moule de 22 cm de diamètre beurré et fariné, remplissez de haricots secs et cuisez-la à blanc pendant 20 min.
Faites fondre le chocolat au micro-ondes. À la sortie du four, badigeonnez-en le fond de tarte à l'aide d'un pinceau.
Préparez la crème pâtissière : trempez la gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-la au-dessus du lait, puis faites chauffer au micro-ondes.
Fouettez les œufs avec le sucre dans un saladier, ajoutez la farine et battez de nouveau pour l'incorporer, puis versez le lait chaud en fouettant toujours.
Transvasez la préparation dans une casserole et chauffez à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que la crème épaississe. Essorez alors la gélatine, incorporez-la, mélangez bien et laissez tiédir.
Redonnez un coup de fouet à la crème pâtissière, versez-la sur le fond de tarte et réservez 2 h au frais.
Épluchez l'orange et le pamplemousse, et prélevez les suprêmes (retirez toutes les peaux, y compris celle qui entoure chaque quartier). Disposez les suprêmes sur la tarte et arrosez éventuellement de Cointreau.
Pour les enfants, remplacez par du sirop d'orange !



Orange & pamplemousse



Il était une fois un blog

Avant de lancer son blog, Dorian participait à quelques forums culinaires, dont Supertoinette, encore très actif. Avec son esprit de partage, il y présentait des recettes qui disparaissaient à mesure que d'autres étaient postées. Difficile d'exister dans ces conditions. En bon curieux, il cherche un moyen d'exister plus. Il découvre quelques blogs, *« ces trucs où les gens mettaient leurs recettes mais racontaient un peu leur vie aussi »*. Il aime la cuisine et l'écriture, il faut qu'il se lance ! L'aventure commence comme ça… *« Je ne savais pas ce que j'allais faire de ce blog… »* nous confie-t-il. *« Son titre "Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça…" reflète mon état d'esprit d'alors. Je me demandais "Mais qu'est-ce que je vais en faire de ce blog ?" »* Puis chaque recette créée, photographiée et publiée l'emmène (et nous avec !) vers un souvenir, un univers, une histoire toujours amusante.
Le blog de Dorian a aujourd'hui plus de dix ans… et il lui a ouvert d'autres portes. Blogueur très influent, il écrit des livres et il collabore à de nombreux événements culinaires.
Pour notre plus grand plaisir.



LES TARTELETTES AMANDINES AUX POMMES AU FOUR

Préparation : 15 min **Cuisson :** 35 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 4 tartelettes amandines • 4 pommes • 40 g de vergeoise • 40 g de beurre fondu • 1 c. à c. d'extrait de vanille • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Mélangez dans un bol la vergeoise avec le beurre, l'extrait de vanille et le sel.

Coupez le sommet et la base des pommes sur 1 cm. Évidez-les avec un vide-pomme, pelez-les puis taillez-les en tranches de 1 cm environ.

Déposez les pommes dans un petit plat à four et arrosez-les avec le contenu du bol. Enfournez pour 30 min environ, puis passez sous un gril bien chaud pendant 3 min.

Garnissez les tartelettes de pommes au four. Versez le jus du plat dans une petite casserole, faites-le légèrement réduire et mouillez-en les pommes.

Si vous réalisez ce dessert avec des poires, réduisez le temps de cuisson de 10 min !

« Ma tarte préférée ? La tarte aux pommes, toute simple, avec juste des pommes. Ma touche perso : la napper, à la sortie du four, avec un peu de gelée de framboise fondue. »



Il aime…

Beaucoup

• **Le riz,** parce qu'on peut faire le tour du monde avec lui. Si je n'en ai pas dans mes placards, il faut que j'en achète illico !

• **Le pain,** je suis un mangeur de pain, surtout celui de Gontran Cherrier.

• **Les épices,** ça fait voyager dans tous les pays.

• **Les currys,** j'adore les faire et j'adore les manger.

• **Le paris-brest,** alors ça, je me damnerais pour un bon paris-brest !

Pas du tout

• **Le melon,** je n'ai jamais aimé.

• **La pastèque,** je ne le supporte plus car j'ai fait une indigestion un jour après en avoir mangé… trop.

• **Les tripes,** ah non ! Je ne supporte pas cette odeur.

LA TARTE CARRÉE AUX POIRES ET AUX AMANDES

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 4 petites poires • 90 g de beurre fondu + un peu pour le moule • 90 g de sucre roux en poudre • 3 œufs • 90 g de yaourt nature • 60 g de farine + un peu pour le moule • 1/4 c. à c. de levure chimique • 120 g de poudre d'amandes • 1 c. à s. de sirop de canne • 1 c. à s. d'amandes effilées

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez le beurre avec le sucre dans un saladier.
Ajoutez les œufs, le yaourt, la farine, la levure et la poudre d'amandes, puis mélangez soigneusement.
Dans un moule carré de 22 cm de côté environ, beurré et fariné, versez la pâte.
Pelez les poires et coupez-les en deux. Retirez la partie centrale avec une cuillère à café et déposez-les sur la tarte en les enfonçant dans la pâte. Arrosez de sirop de canne.
Enfournez la tarte pendant 30 min environ. Laissez refroidir puis répartissez les amandes effilées sur la tarte. C'est prêt !

Aux poires & aux amandes

Avec des pommes, c'est aussi bon !

SES BONNES ADRESSES

→ **Le marché des Halles de Boulogne-Billancourt,** je garde une véritable affection pour cet endroit que j'ai longtemps fréquenté.

→ **Le restaurant Liza, à Paris,** un libanais dont le brunch est tout simplement à tomber (14, rue de la Banque, 75002).

Pour lire DORIAN...



90 recettes qui étonneront tous les gourmands, ceux qui aiment faire et ceux qui aiment déguster. Les 4 recettes de nos pages sont extraites de cet ouvrage.

→ ***Gâteaux trop beaux,*** dans la collection Super Facile, Solar Éditions, 6,95 €.

•••



Pour ceux qui aiment les grandes tablées ! Chez Dorian, il y a toujours de la place pour la famille, les amis, les amis des enfants... et les chats. Et toujours une table bien garnie ! 170 recettes toutes simples, belles et délicieuses !

→ ***Dorian, Père au foyer,*** Larousse, 20,95 €.



Spinacia oleracea

Très riche en vitamines dont les vitamines A et C, en minéraux tels que le fer, en oligoéléments et en fibres, il n'apporte que 20 kcal/100 g. Diurétique et laxatif quand il est consommé en grande quantité, il est toutefois déconseillé en cas d'infection rénale ou urinaire.

Longtemps, l'épinard eut mauvaise presse auprès des enfants qui fréquentaient les cantines scolaires. Et pourtant ! Facile à préparer, léger et digeste, ce légume-feuille que les Arabes appelaient le « prince des légumes » ne demande pas grand-chose pour devenir exquis. Beaucoup de fraîcheur, une cuisson courte, des épices et puis du beurre, puisque mettre du beurre dans ses épinards est signe d'abondance.

Par Véronique Chabrol, photos Dorian Nieto et Silvia Santucci



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 8 PETITS FLANS :
- 400 g d'épinards frais
- 250 g de ricotta
- 10 cl de crème liquide
- 3 œufs
- 60 g de fromage
- 1 c. à c. de curry doux
- muscade fraîchement râpée
- 1/4 c. à c. de sel fin



Lavez les épinards, équeutez-les et retirez les plus grosses nervures. Mettez-les dans un récipient, couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 1 min. Égouttez et réservez.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lorsque les épinards sont tièdes, pressez-les entre vos mains afin de bien retirer l'eau de végétation.
Mixez les épinards avec la ricotta, la crème et les œufs pour obtenir un hachis homogène.
Ajoutez le fromage, le curry, la muscade, le sel et remuez. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
Versez le hachis dans les empreintes d'un moule à muffins en silicone.
Enfournez 20 à 30 min, jusqu'à ce que les flans soient bien dorés. Une lame de couteau insérée au centre doit ressortir sèche.
Laissez légèrement tiédir puis démoulez les flans sur une grille. Dégustez tiède ou froid.

Recette Pascale Weeks

On l'achète Toute l'année, sauf en été. En vrac, sur les marchés, quand il est adulte. En sachets, prélavé, quand il s'agit de jeunes pousses. On peut aussi se le procurer précuit et congelé, haché ou en branches, nature ou cuisiné avec de la crème fraîche.

On le conserve Pas plus de deux jours au réfrigérateur. Au-delà, les feuilles ramollissent. Après en avoir ôté la côte centrale, on peut l'ébouillanter, l'essorer, le glisser dans des sachets puis le congeler.

On le mange Quand il est jeune et tendre, dégustez-le cru, en salade, tel quel ou accompagné, au choix, de lamelles de pomme ou d'avocat, de suprêmes de pamplemousse rose ou de tomates cerises. Quand il est adulte, vous pouvez soit le faire bouillir à l'eau salée, le poêler rapidement avec un peu de beurre et d'ail ciselé, soit le cuire sans eau à la casserole, sur feu doux, jusqu'à ce que son eau de constitution soit complètement évaporée. Nature ou enrichi de crème fraîche, c'est un bon légume d'accompagnement pour le veau, la volaille, les œufs et le poisson grillé ou en papillotes. On en fait des gratins, des purées (mélangé à quelques pommes de terre), et des tartes, avec des tranches de fromage de chèvre. Il fourre à merveille cannellonis et plats de lasagnes, s'accompagne de lardons dans un velouté crémeux et agrémente joliment un gâteau de crêpes.

On boit En général, les rouges jeunes, simples et frais comme le beaujolais ou l'anjou-gamay lui conviennent bien, en particulier s'il est cuit nature ou glissé dans une pâtisserie salée. Avec du poisson, ou si vous l'avez assaisonné de crème fraîche, préférez un côtes-du-rhône blanc, sec et assez puissant.



BIEN LE CHOISIR

Achetez-le quand ses feuilles sont fermes, vertes, sans signe de flétrissement ni de jaunissement. Une fois cuit, dégustez-le dans la journée car il s'altère rapidement.

Sa forme. Large, épaisse, charnue quand elle est adulte, sa feuille ressemble à une spatule ou un fer de lance arrondi à son sommet. Généralement lisse, elle peut aussi prendre un aspect cloqué.

Sa couleur. D'un beau vert foncé, franc et intense, sans trace brune ni jaune, elle doit être illuminée par une légère humidité. Pour conserver cette teinte vive originelle, évitez les cuisons longues, qui font brunir les feuilles.

Sa taille. Jeune, sa feuille tient au creux de la main. Adulte, elle peut atteindre 10 à 30 cm dans sa longueur et 6 à 15 cm dans sa largeur. Plus elle est petite, plus elle est tendre. Plus elle est grande, plus elle est charnue.

Son goût. Frais et un peu sucré quand il est jeune, il prend, adulte, un léger goût acide. On peut soit l'intensifier en le cuisant avec de l'oseille, soit l'adoucir en ajoutant une pincée de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson ou de la crème fraîche quand il est cuit.

SON PRIX

Comptez 4 € environ le kilo.

En pratique

Comptez 300 g d'épinards par personne, car la feuille réduit beaucoup à la cuisson.

S'il s'est ramolli au réfrigérateur, laissez-le tremper quelques minutes dans de l'eau tiède. Ce trempage lui fera retrouver sa vigueur ; mais, attention, il lui fait perdre aussi une partie de ses vitamines !

Pour éplucher une grosse feuille charnue, pliez-la en deux de part et d'autre de la côte centrale et tirez doucement sur celle-ci : elle s'enlèvera toute seule.

Rincez-le rapidement feuille à feuille, puis égouttez-le dans une essoreuse à salade.

Si vous voulez colorer une sauce en vert, ajoutez-y une poignée d'épinards cuits puis mixés.

Pour rendre plus croquante la croûte d'un gratin aux épinards, parsemez ce dernier de chapelure ou de biscotte émiettée avant de le passer sous le gril du four.



Feuilletés d'épinards et feta, comme en Grèce

SPANAKOPITA

Préparation : 40 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 600 g d'épinards frais (ou 300 g d'épinards congelés)
- 1 oignon
- 1/2 c. à c. d'origan
- 200 g de feta
- 2 œufs
- 100 g de beurre demi-sel
- 8 feuilles de pâte filo

Lavez les épinards, équeutez-les puis retirez les plus grosses nervures. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole, ébouillantez-y les épinards pendant 1 min. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pressez les épinards entre vos mains afin de bien retirer l'eau de végétation. Hachez-les, mettez-les dans un saladier.

Ajoutez l'oignon ciselé, l'origan, la feta émiettée et les œufs légèrement battus. Mélangez bien avec les mains afin d'obtenir une farce homogène. Coupez le beurre en morceaux puis faites-le fondre et laissez-le tiédir.

Sur un plan de travail, étalez 1 feuille de pâte filo. Badigeonnez-la de beurre fondu. Placez dessus une autre feuille et badigeonnez-la aussi de beurre fondu. Superposez ainsi 4 feuilles, en les badigeonnant de beurre fondu entre chaque ajout.

Procédez de même avec les 4 autres feuilles de pâte filo. Partagez en deux les 2 rectangles de pâte filo obtenus, en les coupant dans la longueur, pour obtenir 4 rectangles plus petits.

Répartissez de la farce aux épinards sur un côté des rectangles de pâte. Disposez-la sur la largeur, en vous arrêtant un peu avant les bords. Enroulez d'un tour la pâte autour de la farce, rabattez les bords vers l'intérieur et continuez d'enrouler pour obtenir une sorte de gros nem. Procédez ainsi avec les autres rectangles de pâte.

Déposez les spanakopita dans un plat allant au four et badigeonnez-les avec du beurre fondu.

Enfournez et faites cuire 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez les spanakopita tièdes, accompagnés par exemple d'un yaourt assaisonné de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive, et parsemé de quelques feuilles de thym.

Recette Silvia Santucci

SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS AU MAGRET SÉCHÉ, NOIX ET FIGUES FRAÎCHES

Préparation : 15 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

POUR 4 PERSONNES : • 8 poignées de pousses d'épinards • 1 paquet de tranches de magret séché • 4 figues fraîches • 50 g de noix décortiquées • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de vinaigre balsamique • sel, poivre du moulin

Lavez et séchez les pousses d'épinards. Retirez le gras des tranches de magret séché. Essuyez les figues à l'aide d'un papier absorbant humide puis coupez-les en quatre.
Dans un saladier, mélangez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez les pousses d'épinards et remuez.
Répartissez sur les assiettes, parsemez de noix, de tranches de magret et de figues, puis servez.


Recette Pascale Weeks

* Du fer dans les épinards ?

Vous croyiez que l'épinard était une vraie mine de fer (30 mg/100 g) ? Eh bien non. Il n'en contient que 3 mg. L'erreur proviendrait, dit-on, de la faute de frappe d'une secrétaire américaine qui, en recopiant sa fiche nutritionnelle, aurait multiplié par dix le chiffre initial. Une erreur qui engendra la légende de Popeye et fit la fortune des maraîchers.

L'idée marché du chef par





Cabillaud poêlé aux épinards et aux amandes

Par l'École de cuisine Alain Ducasse

Pour 4 personnes, il vous faut :
Le cabillaud : • 4 pavés de cabillaud sans peau (de 180 g chacun) • 25 g de gros sel • 1 c. à s. d'huile d'olive • 20 g de beurre en dés
Les épinards et le condiment : • 10 cl de lait • 40 g d'amandes mondées • 3 brins de persil plat • huile d'olive • sel fin • 2 c. à s. de câpres • 1 citron • 400 g d'épinards • 1 gousse d'ail • huile d'olive • 25 g de beurre en dés

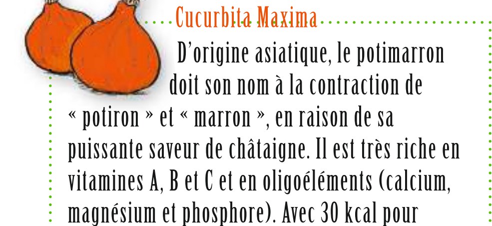
ÉTAPE 1 : **Préparation du cabillaud**
Parsemez le fond d'un plat avec la moitié du gros sel. Déposez les pavés de cabillaud dessus et recouvrez-les du reste de gros sel. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

ÉTAPE 2 : **Les épinards et le condiment**
Portez le lait à ébullition. Ajoutez les amandes et laissez bouillir 5 min à petit feu. Couvrez, retirez du feu et laissez infuser 15 min. Filtrez dans une passoire. Égouttez les amandes sur du papier absorbant et réservez.
Lavez le persil et détachez-en les feuilles. Faites-les frire 3 min à feu moyen dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Égouttez sur une triple épaisseur de papier absorbant et salez.
Rincez les câpres. Tranchez les deux extrémités du citron, pelez-le à vif et prélevez les suprêmes. Récupérez la pulpe et le jus dans un bol.
Pliez les feuilles d'épinards en deux et enlevez les tiges sur toute la longueur. Lavez et égouttez les feuilles.
Pelez l'ail et piquez-le au bout d'une fourchette. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y cuire la moitié des épinards 3-4 min sur feu vif, en remuant avec la fourchette piquée d'ail. Salez. Réservez sur une assiette et faites cuire ainsi le reste des épinards. Couvrez de film pour garder au chaud.

ÉTAPE 3 : **Cuisson du cabillaud et dressage**
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les pavés de cabillaud, épongez-les avec du papier absorbant. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Placez-y les pavés avec 10 g de beurre. Laissez cuire 4 min sur feu moyen à vif. Mouillez de beurre fondu et laissez cuire encore 2 min. Retournez les pavés avec une spatule large. Ajoutez le reste du beurre, arrosez-en le poisson et laissez cuire 1 min. Débarrassez les pavés de cabillaud sur la grille. Faites blondir les amandes dans la poêle avec le beurre pendant 1 min 30. Incorporez les câpres et laissez revenir 1 min. Mettez enfin les suprêmes de citron dans la poêle. Passez les pavés de poisson 1 min au four pour les réchauffer. Répartissez les épinards dans les assiettes et déposez 1 pavé de cabillaud dessus. Décorez avec les amandes, les câpres et les suprêmes de citron et les feuilles de persil frit.

Recette extraite du livre *190 cours illustrés* publié chez Alain Ducasse Édition.

➥ Retrouvez cette recette en vidéo sur www.academiedugout.fr avec le code AUTOMNE750G2016»



Cucurbita Maxima

D'origine asiatique, le potimarron doit son nom à la contraction de « potiron » et « marron », en raison de sa puissante saveur de châtaigne. Il est très riche en vitamines A, B et C et en oligoéléments (calcium, magnésium et phosphore). Avec 30 kcal pour 100 g, c'est un allié des régimes hypocaloriques !



Vedette incontestée de la famille des cucurbitacées, ce légume-fruit orange vif qui égaye les étals des marchés en automne est aussi savoureux que plein de surprises. Ultraflexible en cuisine, où il s'accommode de mille façons, bourré de vitamines et antioxydants, nourrissant mais diététique, et même lanterne rigolote pour Halloween… il est difficile de faire le tour des richesses de ce super-aliment tout rond !

Par Géraldine Bordere, photos Dorian Nieto et Silvia Santucci

HOUMOUS DE POTIMARRON

Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES :
- 200 g de chair de potimarron (poids net sans les graines)
- 180 g de pois chiches
- 1 c. à s. de tahiné (purée de sésame)
- 1/2 citron
- 1 c. à c. de cumin
- 2 c. à s. d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre
- sel et poivre du moulin

Coupez le potimarron en dés (inutile de le peler, la peau va fondre à la cuisson) et faites-le cuire à la vapeur, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Laissez refroidir. Transférez les dés de potimarron dans le bol d'un robot.
Ajoutez les pois chiches égouttés, le tahiné, le jus du demi-citron, le cumin, la coriandre, l'ail pelé et l'huile.
Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée. Goûtez et rectifiez si besoin l'assaisonnement.
Servez avec des crackers, du pain ou des bâtonnets de crudités.



Recette Silvia Santucci

On l'achète Entier, il se conservera mieux et gardera toutes ses qualités nutritionnelles. Récolté entre septembre et novembre, il est disponible sur les étals des marchés (mais aussi en supermarché) jusqu'en mars !

On le mange Essentiellement cuit, et avec la peau s'il est bio ! En version salée, on l'adore en velouté avec de la crème fraîche ou mieux, du lait de coco, et accompagné de dés de foie gras ou de fromage tel qu'un bleu. Mais il se prépare aussi en gratin avec une béchamel épaisse à l'ail, en quiche ou en tempura. Il est aussi succulent en dessert dans un cake, un flan, ou en confiture relevée d'épices (cannelle, muscade, gingembre, vanille) et associé à d'autres fruits.
Plus étonnant, il est délicieux râpé (sans la peau), assaisonné d'une vinaigrette balsamique à l'huile de noisette.

On le conserve Entier, pendant des semaines, voire des mois (mais dans ce cas, ne consommez pas la peau) dans un endroit aéré, bien sec et surtout à l'abri de la lumière. Vérifiez que l'écorce n'est pas fissurée pour éviter son oxydation et qu'il a gardé son pédoncule, c'est le gage de sa bonne conservation. En tranches ou en morceaux, gardez-le 4-5 jours au frais dans un film. Il supporte bien la congélation : débitez-le en gros cubes que vous congèlerez dans des sacs.

On boit Un blanc jeune et aromatique comme un sylvaner d'Alsace ou un arbois pour apporter de la vivacité et équilibrer l'onctuosité d'une soupe. Les amateurs de vin rouge préféreront un pinot noir, assez léger pour mettre en valeur le velouté. Avec le potimarron en version sucrée, tarte ou gâteau, choisissez un vin blanc doux aux notes épicées (pas de vendange tardive ou de liquoreux, bien trop sucrés) comme un moelleux du Sud-Ouest, bergerac ou pacherenc.



Joufflu, rebondi, ce légume-fruit de poids ne souffre pas de son manque de légèreté. Bien au contraire. Plus il est dense, meilleure est sa chair !

Sa peau. Sa peau est d'une couleur orange, presque rouge, assez fine. Contrairement aux autres variétés de courges, celle du potimarron est d'ailleurs tout à fait comestible. Attention aux contrefaçons de ce légume très à la mode : pour vérifier qu'il s'agit vraiment d'un potimarron, passez l'ongle sur la peau : si elle est suffisamment tendre pour que l'ongle s'enfonce, c'est bon !

Sa couleur. Une peau rouge brique orangée, très vive, et une chair plus claire, tirant sur le jaune. On peut aussi trouver des potimarrons verts de la variété kabocha. La peau de ce dernier n'est pas comestible. Bon à savoir : plus le fruit est coloré et foncé, plus il est riche en substances nutritives et surtout en bêta-carotène.

Sa forme. Ni ronde, ni oblongue. Piriforme, le potimarron s'apparente plutôt à une grosse poire ou à une toupie.

Son poids. Un potimarron pèse entre 1 et 3 kg. Choisissez-le bien lourd et ferme au toucher, il doit être dur comme du bois si vous tapez doucement dessus.

Son goût. Comme son nom l'indique, sa chair sucrée, orangée et un peu farineuse rappelle celle de la purée de châtaigne. Pas étonnant qu'il soit l'un des légumes préférés des enfants !

SON PRIX
Autour de 3 € le kilo.

TAJINE DE POTIMARRON

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 800 g de potimarron (poids net sans les graines) • 2 oignons rouges • 1/2 gousse d'ail • 2 poignées de raisins secs • 5 cl de bouillon • 2 c. à s. de ras-el-hanout • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 bouquet de coriandre fraîche • sel et poivre du moulin

Lavez le potimarron, coupez-le en deux, évidez la partie centrale puis détaillez la chair en cubes (inutile de l'éplucher, la peau va fondre à la cuisson). Pelez et émincez les oignons et l'ail.
Préchauffez le four à 165 °C (th. 5-6). Dans une sauteuse ou dans une cocotte allant au four, faites revenir les oignons dans l'huile chaude 5 min sur feu doux.
Augmentez le feu entre moyen et vif, ajoutez les épices, l'ail et faites sécher pendant quelques secondes. Mouillez de 5 cl d'eau et laissez réduire.
Quand le mélange est sec, versez les dés de potimarron, les raisins, le bouillon puis salez légèrement.
Mélangez, couvrez et mettez la sauteuse dans le four pour 30 min environ. Goûtez et ajoutez éventuellement plus de sel. Poivrez, parsemez de pluches de coriandre et servez.

* Quelle gourde !

Le saviez-vous, le potimarron est l'ancêtre de notre Thermos. En effet, en Occident, l'une de ses premières utilisations connues est la gourde. Dans les gravures du Moyen Âge, on voit des pèlerins qui en portent à leur ceinture. Sa paroi légère permettait de conserver aussi bien la fraîcheur que la chaleur des liquides.

Parfums d'automne

Recette Pascale Weeks

Astuces

● *Plus la durée de conservation du potimarron est longue, meilleures sont ses qualités nutritives : sa chair devient de plus en plus sucrée et riche en vitamines. Il est ainsi l'un des rares légumes à se bonifier après récolte.*

● *Ne jetez pas les graines ! Nettoyées, blanchies et grillées à sec avec un peu de sel et/ou d'épices, elles sont exquises à l'apéro.*

● *Dans les gâteaux, le potimarron apporte du moelleux. N'hésitez pas à ajouter un peu de chair cuite réduite en purée à vos préparations. Les gâteaux au chocolat, par exemple, n'en seront que plus fondants.*

L'idée marché du chef par ACADÉMIE DU GOÛT

Risotto au potiron et au lard croustillant

Par l'École de Cuisine Alain Ducasse

Pour 4 personnes il vous faut :
• 250 g de potiron • 2 l de bouillon végétal • 40 g d'oignon blanc • 40 g de parmesan frais • 30 g de beurre • 7 c. à s. d'huile d'olive • 180 g de riz spécial risotto • 8 cl de vin blanc sec • 8 tranches fines de bacon • 1 branche de thym frais • 1 gousse d'ail • jus de viande ou vinaigre • sel fin

ÉTAPE 1 : **La garniture**
Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6) et huilez la plaque de cuisson.
Portez le bouillon à ébullition.
Coupez le beurre en morceaux.
Râpez le parmesan.
Pelez et ciselez l'oignon.
Épluchez le potiron avec un couteau éminceur, puis coupez-le en tranches dans la hauteur.
Retaillez chaque tranche en bâtonnets, puis en cubes.
Réservez-en 50 g pour le décor.



ÉTAPE 2 : **Le risotto**
Dans une sauteuse, faites fondre le tiers du beurre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 1 min sur feu doux. Faites-y suer l'oignon 1 min sans coloration.
Ajoutez les dés de potiron et laissez-les dorer 1 min. Passez sur feu moyen puis versez le riz et salez légèrement. Faites-le nacrer 2 min en remuant pour bien enrober les grains de matière grasse : le riz doit être luisant et translucide. Mouillez avec le vin blanc et laissez réduire à sec.
Déposez les tranches de bacon sur la plaque de cuisson, enfournez et laissez cuire 15 min.

Mouillez le riz de bouillon chaud à hauteur ; à partir de là, comptez 18 à 20 min de cuisson sans cesser de remuer. Arrosez de bouillon à hauteur dès que le liquide précédent est presque absorbé : le riz doit toujours rester humide.

Hors du feu, incorporez énergiquement les deux tiers de beurre restants. Incorporez 5 c. à soupe d'huile d'olive. Liez le tout au parmesan et mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

ÉTAPE 3 : **Finitions et dressage**
Sortez le bacon du four : les tranches doivent être bien croustillantes. Déposez-les sur du papier absorbant.
Poêlez durant 4 min les cubes de potiron réservés avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, le thym et l'ail écrasé en chemise.
Dressez le risotto dans un plat en vous aidant d'une cuillère. Parsemez de cubes de potiron poêlés et décorez avec le bacon croustillant. Arrosez d'un trait de jus de viande ou de vinaigre et servez aussitôt.

Recette extraite du livre *190 cours illustrés,* publié chez Alain Ducasse Édition.

➥ Retrouvez cette recette en vidéo sur www.academiedugout.fr avec le code AUTOMNE750G2016



VELOUTÉ DE POTIMARRON, QUINOA ET CHORIZO

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min **Difficulté :** facile
Coût : moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 800 g de potimarron (poids net sans les graines) • 1 oignon • 50 cl de bouillon • 100 g de quinoa • 50 g de chorizo • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre du moulin

Pelez puis émincez l'oignon. Lavez le potimarron, ouvrez-le, évidez la partie centrale puis détaillez la chair en cubes. Inutile de le peler, la peau va fondre à la cuisson.
Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 min.
Ajoutez le potimarron, mélangez, versez le bouillon puis faites cuire pendant 20 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les indications du paquet.
Mixez le contenu de la casserole, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire. Coupez le chorizo en tranches.

Répartissez le velouté dans des bols, ajoutez une cuillère de quinoa et les tranches de chorizo.
ASTUCE : vous pouvez faire revenir les tranches de chorizo dans une poêle, sans matière grasse. Ajoutez des épices si vous les souhaitez, elles se marient très bien avec la douceur du potimarron.



Recette Silvia Santucci



Prunus domestica

De la famille des rosacées, la prune tire son nom du latin prunum. Constituée à 80 % d'eau, elle est peu calorique (52 kcal/100 g) malgré sa saveur sucrée. Côté bienfaits, elle est réputée pour faciliter le bon fonctionnement des intestins grâce à sa richesse en fibres et est source de nombreux minéraux et oligoéléments.

Autrefois signifiant une chose de peu de valeur, puis mise à l'amende par les pervenches avant de désigner un coup en argot, la prune a souffert de ses différentes acceptions dans notre langage. Dommage car on aurait tort de bouder sur les étals ces fruits juteux qui nous en font voir de toutes les couleurs.

Par Géraldine Bordere, photos Dorian Nieto et Silvia Santucci

CONFITURE DE PRUNES AUX ÉPICES

Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min
Marinade : 6 h
Difficulté : facile **Coût :** économique

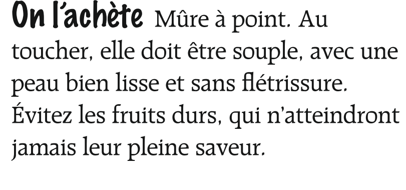
INGRÉDIENTS POUR 2 POTS :
- 500 g de prunes jaunes (poids net, sans les noyaux)
- 400 g de sucre
- le jus d'1/2 citron
- 1/4 c. à. c. de quatre-épices

Lavez les prunes, ouvrez-les et retirez les noyaux. Coupez chaque demi-prune en deux et mettez les morceaux dans un récipient.
Ajoutez le sucre et le jus de citron, mélangez et laissez mariner 6 h.
Lavez bien les pots, essuyez-les et glissez-les 15 min dans un four préchauffé à 150 °C (th. 5). Plongez les bouchons 3 min dans de l'eau bouillante et séchez-les sur un torchon.
Après 6 h de marinade, transférez les fruits dans une casserole ou une cocotte et posez sur feu moyen. Assaisonnez avec les épices.
Faites cuire pendant 10 min environ, en mélangeant de temps en temps. La confiture doit atteindre une température de 105 °C.
Si vous n'avez pas de thermomètre, faites le test de l'assiette. Pour cela, mettez une petite assiette au frais, versez un peu de confiture dedans et inclinez l'assiette : la confiture est cuite quand le jus ne coule presque plus.
Répartissez la confiture dans les pots à l'aide d'une petite louche, refermez-les, retournez-les puis remettez-les à l'endroit.



Cette confiture se conserve bien fermée pendant plusieurs mois. Une fois ouverte, gardez au frais.

Recette Pascale Weeks



On l'achète Mûre à point. Au toucher, elle doit être souple, avec une peau bien lisse et sans flétrissure. Évitez les fruits durs, qui n'atteindront jamais leur pleine saveur.

On la mange Nature, avec la peau, après l'avoir lavée. Au rayon des classiques, on mentionnera son escorte préférée, la pâte feuilletée, qui fera d'elle la reine des tartes ! Mais ce serait un sacrilège culinaire de la limiter à cette utilisation. Outre les compotes, confitures ou chutneys, pensez à introduire des prunes dans vos plats mijotés salés pour épater vos convives ! Par exemple des quetsches avec un rôti de porc, des mirabelles dans un curry de crevettes, des reines-claudes poêlées servies avec un magret de canard ou rôties, avec un poulet rôti… Sensations gustatives garanties !

On la conserve À température ambiante, quelques jours. Ou une petite semaine au frigo mais sortez-la une bonne heure avant de la déguster pour qu'elle retrouve toute sa saveur. N'enlevez surtout pas la pruine qui la recouvre. Cette fine pellicule de cire blanche produite par certaines variétés de prunes est gage de fraîcheur et les protège des agressions extérieures. Vous en avez récolté plusieurs kilos dans votre jardin ? Dénoyautez-les et congelez-les pour en profiter toute l'année. Ou faites-en des confitures !

On boit Sur une tarte ou un clafoutis, un vin rouge doux plutôt jeune comme un macvin du Jura rouge ou un banyuls. Plus surprenant : un vin rosé sec effervescent léger, fin et non boisé, comme un crémant de Bourgogne. Sur une viande blanche aux prunes, un rouge puissant aux tanins fermes : un vin du Languedoc ou un bordeaux.



BIEN LA CHOISIR

Comme pour tous les fruits, il vous faudra observer, tâter et sentir les prunes pour sélectionner les meilleures. Indice et gage de qualité : la présence de pruine, une substance blanchâtre qui les protège de la chaleur et des agressions extérieures.

Sa couleur. Vaste sujet que celui-là ! Si tous les goûts sont dans la nature, quasi toutes les couleurs sont dans la prune… La star des prunes, la reine-claude, est verte avec des reflets dorés, la mirabelle est jaune tirant parfois sur l'orangé, la prune d'ente va du orange au rouge violacé et la quetsche est toujours violet foncé.

Sa taille. Les plus petites, comme les mirabelles, ont la taille d'une grosse bille. La reine-claude est plus volumineuse. Ronde, elle s'apparente plutôt à une petite balle de ping-pong. Quant à la quetsche, elle est carrément oblongue. En moyenne, elles pèsent de 20 à 40 g.

Son goût. Comme pour la couleur, le goût varie aussi beaucoup en fonction des variétés. Pour les principales et les plus présentes sur nos étals, la reine-claude a une chair juteuse et très sucrée, celle de la mirabelle est plus délicate et acidulée. La quetsche, peu juteuse, est en revanche très parfumée.

Sa chair. Là aussi, les couleurs et les textures sont très variables, tout comme l'adhérence au noyau. Chair ferme et noyau semi-adhérent pour la reine-claude, chair juteuse, moyennement ferme et noyau libre pour la mirabelle – ce qui en fait la championne des prunes de table –, jaune parfumée et peu juteuse (donc meilleure après cuisson) pour la quetsche.

SON PRIX

Comptez 3 € le kilo environ.



TARTE MULTICOLORE AUX PRUNES

Préparation : 35 min **Cuisson :** 40 min
Réfrigération : 30 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

POUR 4 À 6 PERSONNES :
La pâte brisée : • 250 g de farine • 125 g de beurre demi-sel • 1 œuf • 5 cl d'eau
La garniture : • 12 prunes rouges et jaunes • 40 g de sucre • 50 g de crème liquide entière (5 cl) • 1 c. à. c. de Maïzena • 1 œuf • extrait de vanille

Versez la farine dans le bol d'un robot de type mixeur, introduisez le beurre coupé en dés et mixez par à-coups afin d'obtenir une chapelure.
Ajoutez l'œuf, mixez puis versez l'eau par la cheminée du robot. Arrêtez le robot quand la pâte forme une boule. Étalez la pâte et garnissez-en un moule rectangulaire. Retirez le surplus et réservez le moule au réfrigérateur pendant 30 min.
Pendant ce temps, lavez les prunes, ouvrez-les et dénoyautez-les. Coupez chaque demi-prune en 2 et mettez les morceaux dans un bol. Saupoudrez de 15 g de sucre (2 c. à s.), mélangez et réservez.
Tapissez la pâte de papier cuisson, répandez dessus des billes de cuisson et enfournez pour 8 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6). Retirez les billes et prolongez la cuisson de quelques minutes, jusqu'à ce que la pâte soit blonde. Sortez la pâte du four et laissez refroidir.
Dans un bol, fouettez la crème avec la Maïzena, 25 g de sucre, l'œuf et la vanille.
Quand la pâte est froide, disposez les fruits dessus, puis la préparation à la crème. Saupoudrez les fruits avec le reste de sucre.
Faites cuire pendant 25 à 30 min. Laissez refroidir avant de servir.

Recette Pascale Weeks

* Le prénom Prune

On dit qu'elles ont du charme, de la vivacité et de la sensibilité, qu'elles sont très féminines, intuitives et imaginatives. Depuis 1900, 2 445 filles ont reçu ce prénom que l'on fête le 5 octobre. Autres prénoms dérivés : Prunelle et Mirabelle, mais personne n'a encore osé Pruneau ou Quetsche…



Le saviez-vous ?

La reine-claude tient son nom de Claude de France, l'épouse de François Ier.

Les saisons des prunes : de juillet pour la reine-claude et la mirabelle à octobre pour la quetsche, en fonction des variétés.

On utilise l'expression « pour des prunes », dans le sens de « pour rien », depuis le XIIe siècle ! Selon la légende, les Croisés seraient rentrés d'une expédition infructueuse, avec en tout et pour tout des pieds de pruniers dont ils avaient apprécié les fruits. Partout dans le royaume, on se serait moqué d'eux : « Ils sont allés là-bas pour des prunes ! »

Et le pruneau, késaco ? C'est simplement la forme séchée d'une variété de prunes appelée prune d'ente, ou prune d'Agen.

ASTUCE
Accompagnez ce dessert tout simple d'une chantilly au mascarpone, d'un bon yaourt artisanal ou d'une boule de glace à l'amande.

PRUNES POÊLÉES À LA PISTACHE

Préparation : 10 min **Repos :** 30 min **Cuisson :** 10 min
Difficulté : débutant **Coût :** économique

POUR 4 PERSONNES :
- 600 g de quetsches
- 30 g de sucre
- le jus d'1/2 citron
- 20 g de beurre
- 50 g de pistaches nature

Lavez les prunes, coupez-les en 2 et retirez les noyaux. Mettez les fruits dans un bol avec le sucre.
Mélangez, couvrez et laissez reposer 30 min (cela permet aux fruits, par un phénomène d'osmose, de relâcher leur jus). Concassez grossièrement les pistaches.
Dans une poêle, faites fondre le beurre. Quand il mousse, ajoutez le restant du sucre, le jus de citron et mélangez.
Poêlez les prunes pendant 4 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Elles doivent être moelleuses mais encore en morceaux. Parsemez de pistaches et servez.

Recette Pascale Weeks

Mimolette. Pâte pressée non cuite au lait de vache, fabriquée de façon industrielle dans la Meuse et en Normandie mais affinée dans le Nord-Pas-de-Calais. Si elle est bien dotée en protéines et en calcium, comme tous les fromages, elle est particulièrement riche en matières grasses (28 %), en calories (330 kcal/100 g) et en sel !



Au XVIIe siècle, la France et les Pays-Bas étant en guerre, Colbert ordonna la création d'un fromage qui puisse barrer la route aux fromages de Hollande. Sa pâte étant mi-molle, on l'appela « mimolette » et le tour fut joué. Depuis, cette boule pleine de ressources sait calmer les petites faims, ragaillardir un simple velouté et donner un air de fête à la moindre salade. Alors régalez-vous avec l'amie molette !

Par Véronique Chabrol, photos Dorian Nieto et Silvia Santucci

GRATIN DE CHOU-FLEUR À LA MIMOLETTE

Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 50 g de mimolette râpée + quelques copeaux
- 1 chou-fleur cuit à la vapeur
- 4 tranches de jambon Serrano
- quelques brins de persil
- beurre pour le moule

La béchamel :
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 40 cl de lait
- un peu de noix de muscade
- sel, poivre du moulin

Commencez par la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire quelques minutes. Hors du feu, ajoutez le lait petit à petit tout en fouettant. Salez, poivrez et assaisonnez de noix de muscade. Portez à ébullition, sans cesser de remuer. Puis faites cuire quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirez du feu, incorporez la mimolette râpée et mélangez bien. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Répartissez les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin préalablement beurré. Recouvrez avec la béchamel.

Coupez le jambon en fines lamelles puis roulez-les afin de former des petites roses. Disposez-les sur le gratin et enfournez 15 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Parsemez de copeaux de mimolette et de persil et servez.



Coup de jeune sur le gratin

Recette Pascale Weeks

On l'achète Toute l'année, mais surtout au printemps et à l'automne, soit à la coupe, dans les fromageries, soit en libre-service, présenté en dés ou en portions entières préemballées. Seules les mimolettes « vieille » et « extra-vieille » sont dotées d'un label Rouge.

On la mange Jeune et tendre, on l'aime telle quelle, taillée en cubes surmontés d'un grain de raisin à l'apéritif, dans une salade (endive, chou blanc, frisée, maïs…), mais aussi cuite dans un cake au jambon, une quiche au bacon ou dans un gratin, car elle fond mieux quand elle est tendre. Plus âgée, elle fait le bonheur des amateurs sur un plateau de fromages, pour son goût plus affirmé. Comme elle se râpe et se débite plus facilement en copeaux quand elle est vieille ou extra-vieille, elle s'intègre mieux dans les veloutés (champignons, endives, potiron…), les soufflés, les œufs cocotte et le risotto. On peut aussi la glisser dans un club sandwich au canard fumé, ou l'intercaler entre deux tranches de rôti de porc et laisser fondre le tout à four moyen. Ses ingrédients préférés sont le jambon, le bacon et le lard, le porc et les volailles.

On la conserve Au réfrigérateur, entre 4 et 6 °C. On la sort à température ambiante une heure avant de la consommer, pour qu'elle retrouve toute sa saveur.

On boit Au choix : un blanc sec et aromatique, un chablis par exemple. Un rouge assez puissant tel qu'un saint-joseph, un châteauneuf-du-pape ou un côtes-de-bergerac. Une bière blonde si la mimolette est mi-vieille, ou ambrée avec une extra-vieille. Ou encore un vin doux (rivesaltes, porto) pour clore un repas sur une mimolette vieille.



Jeune, sa pâte tendre et souple au goût de noisette séduit les petits becs salés. Vieille, elle plaît davantage aux adultes pour sa tête dure, sa pâte friable et ses parfums puissants.

Sa couleur. La pâte est orange grâce à l'ajout dans le lait d'une graine riche en carotène (le rocou, issu du rocouyer). Celle de sa croûte passe du roux-gris au gris-brun foncé au fur et à mesure qu'elle vieillit.

Sa forme. C'est une sphère un peu aplatie de 20 cm de diamètre pesant de 2,5 à 4 kg, aussi appelée « boule de Lille » ou « vieux Hollande ». Contrairement à son homologue hollandaise, la croûte de la mimolette n'est pas paraffinée.

Sa texture. Lisse quand elle est jeune, sa croûte s'assèche, elle durcit avec l'âge et se couvre de cratères inégaux, tandis que la pâte perd sa souplesse, devenant plus dure, plus sèche et plus croquante en bouche.

Son goût. Il évolue aussi dans le temps. Discret et légèrement noisetté en bouche quand la mimolette est jeune, il devient plus corsé en vieillissant et acquiert des notes séduisantes de noix, de caramel, de grillé et de cacao amer.

Son âge. On dit de la mimolette qu'elle est « jeune » quand elle a 3 mois d'affinage, « demi-vieille » à 6 mois, « vieille » à 12 mois et « extra-vieille » quand l'affinage atteint les 18 mois.

SON PRIX

Comptez 15 € environ le kilo en grande surface et 35 € environ dans les fromageries.



CAKE MIMOLETTE ET TOMATES SÉCHÉES

Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES : • 50 g de mimolette • 75 g de tomates séchées • 1/2 bûche de fromage de chèvre • 4 œufs • 1 c. à s. de moutarde • 200 g de farine • 1,5 c. à c. de levure chimique • 5 cl d'huile d'olive • 10 cl de bière ou de vin blanc sec • huile pour le moule • sel fin

Préchauffez le four à 165 °C (th. 6) et huilez un moule à cake.
Coupez les tomates séchées et le fromage de chèvre en dés et râpez la mimolette. Réservez.
Battez les œufs dans un récipient, ajoutez la moutarde et 1 c. à c. de sel. Versez la farine et la levure puis remuez.
Mouillez d'huile, de bière ou de vin blanc sec et mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse. Incorporez les tomates séchées, le fromage de chèvre et la mimolette.
Versez cette préparation dans le moule, lissez la surface et enfournez.
Faites cuire le cake pendant 45 min environ, jusqu'à ce qu'une lame insérée au centre du cake ressorte bien sèche.
Démoulez sur une grille et laissez le cake tiédir avant de le déguster.

*Quelles tuiles !

Pour faire des tuiles apéritives, on râpe de la mimolette vieille avec une râpe à petits trous. À l'aide d'une cuillère à café, on répartit le râpé en petits tas espacés sur du papier cuisson. Reste à glisser le tout dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7), le temps que le fromage fonde puis durcisse (pendant 10 min environ).

Recette Pascale Weeks

L'idée marché du chef par ACADÉMIE DU GOÛT

Gressins à la mimolette et au pavot

Par Alain Ducasse et Paule Neyrat

Pour 4 personnes, il vous faut :
• 15 g de mimolette vieille • 2,5 g de levure de boulanger • 100 g de farine • 3 g de sel • 2,5 g de sucre en poudre • 2 cl d'huile d'olive • 2 c. à s. de graines de pavot

ÉTAPE 1 : **Préparation de la pâte**
Diluez la levure de boulanger dans 5 cl d'eau tiède. Râpez finement la mimolette. Dans une jatte, mettez la farine. Creusez un puits et ajoutez le sel, le sucre, l'huile d'olive, la levure délayée et la mimolette râpée. Mélangez avec les doigts, puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et élastique. Façonnez la pâte en boule. Recouvrez la jatte d'un torchon humide et laissez la pâte gonfler pendant 30 min à température ambiante.

ÉTAPE 2 : **Confection des gressins**
Détaillez la boule de pâte en petits pâtons, puis roulez-les sur le plan de travail ou entre vos mains pour les allonger et former des gressins de 10 cm de long environ. Répandez les graines de pavot dans une assiette. Roulez-y chaque pâton. Époussetez le surplus avec un pinceau et façonnez encore les gressins entre vos mains pour que les graines adhèrent bien à la pâte. Tapissez la plaque du four avec du papier cuisson. Alignez-y les gressins côte à côte sans qu'ils se touchent.



ÉTAPE 3 : **Cuisson**
Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Enfournez la plaque et faites cuire pendant 15 à 20 min. À la fin de la cuisson, sortez-la du four. Transférez les gressins sur une grille ou dans un plat et laissez-les refroidir.

Recette extraite du livre *Nature Bébés* publié chez Alain Ducasse Éditions.

➥ Retrouvez cette recette en vidéo sur www.academiedugout.fr avec le code AUTOMNE750G2016»



Tout orange

S'il est un fromage que l'on reconnaît, c'est la mimolette avec sa teinte bien orangée (quand elle est jeune). Profitez de cette caractéristique pour préparer des plats tout orange. Au choix :

• ***Une salade,*** *en associant des carottes râpées, les zestes d'une orange non traitée, des lamelles de mimolette taillées à l'aide d'un couteau de cuisine (si elle est jeune) ou d'un économe (quand elle est devenue friable).*

• ***Un plat de pâtes*** *que l'on agrémente de pesto rouge, de feuilles de basilic rouge ciselées et de mimolette râpée.*

• ***Un cake,*** *en mélangeant jambon, tomates séchées et mimolette jeune. À servir avec une salade de chicorée rouge.*

• ***Des œufs cocotte :*** *cassez un œuf au fond d'un ramequin, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche, quelques lamelles de mimolette et de jambon et enfournez quelques minutes dans un four chaud.*



NACHOS

Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

POUR 4 PERSONNES : • 50 g de mimolette • 50 g de cantal jeune • 80 g d'olives noires dénoyautées • 12 tomates cerises • 200 g de chips mexicaines • 100 g de maïs en boîte • 500 g de salsa mexicaine en bocal

Coupez les olives et les tomates cerises en deux. Râpez la mimolette et le cantal.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat à gratin, étalez les chips. Recouvrez de salsa, répartissez le maïs, les olives et les tomates cerises. Couvrez avec les fromages.
Enfournez 10 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient fondus, et servez.

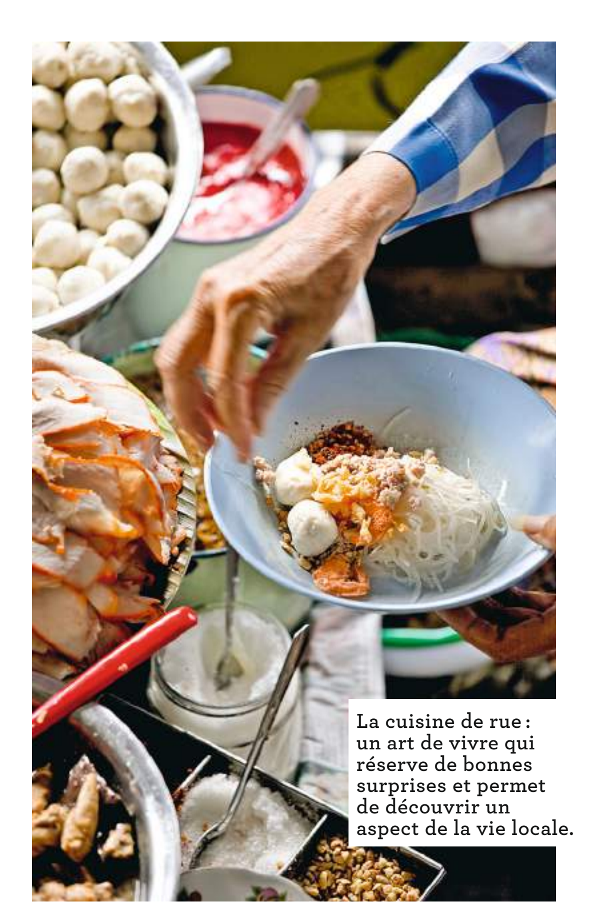
Recette Pascale Weeks



Souvenirs de Bangkok

Pourquoi aime-t-on tant la cuisine thaïe ? Parceque nous avons eu la chance de la découvrir sur place ? Parce qu'on a tous un petit resto au bas de chez soi qui fait des pad thaï et des currys à tomber ? Quelle que soit la raison, elle n'a pas fini de nous régaler. *Par Marion Minuit et Sophie Leblond*


Citron vert
PAD THAÏ
recette p. 37



La cuisine de rue : un art de vivre qui réserve de bonnes surprises et permet de découvrir un aspect de la vie locale.





BROCHETTES DE PORC GRILLÉES À LA THAÏLANDAISE

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min
Réfrigération : 5 h mini. ou 1 nuit
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES :
• 450 g de porc avec un peu de gras • 3 gousses d'ail • 2 c. à s. de sucre • 2 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 2 c. à s. de lait de coco • 1 c. à c. de sel

Faites tremper des brochettes de bambou dans de l'eau pendant 30 min. Égouttez-les et séchez-les avec un torchon.

Pelez et hachez l'ail. Dans un récipient, préparez une marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Coupez le porc en morceaux de 0,5 cm d'épaisseur. Placez-les dans la marinade et réservez au moins 5 h (ou mieux, toute une nuit) au réfrigérateur en les retournant de temps en temps.

Embrochez les morceaux de viande. Préchauffez le four à 200-220 °C (th. 7).

Faire griller les brochettes pendant quelques minutes. Les morceaux de porc cuisent assez vite, mais surveillez bien la cuisson pour ne pas les laisser brûler. Servez chaud avec du riz nature.





PAD THAÏ (NOUILLES SAUTÉES À LA THAÏLANDAISE)

Préparation : 25 min **Cuisson :** 10 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 250 g de nouilles de riz épaisses
• 3 gousses d'ail écrasées • 2 c. à c. de piments rouges hachés • 150 g de porc émincé • 100 g de crevettes hachées + environ 20 crevettes entières • 2 c. à s. d'huile • 1 bouquet de ciboule de Chine • 2 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 1 citron vert + 2 c. à s. de jus • 2 c. à c. de sucre roux • 2 œufs battus • 1 tasse de germes de soja
• 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron jaune
• 1 carotte • 1 brin de coriandre fraîche
• 1/4 de tasse de cacahuètes grillées

Trempez les nouilles de riz 10 mn dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Égouttez et réservez. Dans un wok ou une grande poêle avec l'huile très chaude, faites revenir l'ail, les piments et le porc 2 mn en remuant. **Ajoutez les crevettes hachées** et faites cuire 3 mn sans cesser de mélanger. Incorporez les nouilles, la ciboule hachée, les poivrons émincés et la carotte grossièrement râpée. Couvrez puis prolongez la cuisson d'1 min. **Versez la sauce de poisson,** le jus de citron, le sucre et les œufs. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Parsemez de germes de soja,** de coriandre ciselée et de cacahuètes concassées. Disposez les crevettes entières et quelques rondelles de citron vert sur le plat et servez sans tarder !



Quelques indispensables !

• **Citronelle (« takrai »)** Son odeur d'écorce de citron parfume divinement soupes et currys. On la trouve sèche ou en poudre, mais rien ne vaut la fraîche.

Coriandre (« pak chee ») Aussi appelée persil chinois ou persil arabe, c'est l'incontournable de la cuisine asiatique, utilisée fraîche ou en graines pilées.

• **Citron kaffir (« makrut »)** Ce drôle de petit citron bosselé contient très peu de jus. On utilise son zeste surtout pour réaliser la pâte de curry.

• **Piments oiseaux (« prik chi fa »)** Pas de bon curry sans piment ! Moins forts que d'autres, ils sont tout de même relevés. Rouges ou verts, ils dégagent une chaleur incroyable en bouche. Pour en atténuer la force, ôtez les graines et coupez-les en gros morceaux.

• **Basilic thai (« bai horapha »)** Ses petites feuilles ont un goût légèrement anisé, presque sucré. Abondant en Thaïlande, on le consomme un peu comme un légume, feuilles et tiges mélangées.

• **Gingembre (« king »)** Cette racine est indissociable de la cuisine asiatique. On en agrémente surtout les plats sautés et les salades.

Odorat, vue, goût... Les sens sont en éveil !



CURRY VERT DE POULET À LA THAÏLANDAISE

Préparation : 10 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 4 filets de poulet • 4 c. à s. de pâte de curry verte • huile végétale • 1 boîte de lait de coco • 2 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 2 c. à s. de jus de citron vert • 1 c. à c. de sucre de palme (ou de sucre roux) • 4 feuilles de citron vert • 4 grappes de poivre vert frais • quelques brins de basilic thaï ou de coriandre fraîche

Coupez le poulet en lanières, enduisez-les d'1 c. à c. de pâte de curry verte. Chauffez de l'huile dans un wok et faites revenir le poulet sur feu vif en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez-le dans un plat, couvrez et réservez.
Ajoutez un peu d'huile dans le wok. Quand elle est chaude, versez-y le reste de pâte de curry et remuez constamment jusqu'à ce qu'elle commence à se séparer. Mouillez d'un peu de lait de coco, mélangez.
Laissez épaissir, versez le reste de lait de coco progressivement tout en remuant, puis le nuoc-mâm, le jus de citron vert et le sucre de palme. Goûtez la sauce et ajustez éventuellement en ajoutant un peu plus de chacun des trois éléments précédents pour équilibrer l'amer, l'acide et le sucré.
Parfumez avec les feuilles de citron vert et le poivre vert, puis laissez mijoter 3 min. Ajoutez le poulet et réchauffez 2 min. Parsemez de basilic thaï ou de coriandre et servez avec du riz blanc.



Les incontournables marchés flottants ! Ces pirogues, ou sampans, sont de véritables échoppes où sont surtout vendus fruits et légumes.

Le lait de coco
On le fait maison ?

Versez 350 g de poudre de noix de coco dans un mixeur avec 1 l d'eau tiède. Mixez puis laissez infuser quelques heures au frais. Passez dans un tamis recouvert d'une gaze. Pressez la gaze de manière à obtenir le plus d'extrait possible. Conservez dans un récipient ou une bouteille en verre bien propre, au frais et couvert, jusqu'à 3 jours. On peut aussi le congeler.

Publicité

Des steaks hachés issus des régions françaises

Depuis les années 50, les Français ont grandi d'environ 10 cm. Leur santé s'est améliorée, leur longévité aussi. Grâce à qui ? Au bœuf ! Jadis exceptionnel, il est devenu aliment quotidien et le steak haché chouchou des repas en famille. On peut s'interroger sur son origine. De quels morceaux est-il composé ? D'où vient-il ? Pourquoi un tel succès ?





LE STEAK HACHÉ, PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ

Sous ses abords discrets, le steak haché est une invention de génie. Petit rappel historique : autrefois, la femme au foyer avait tout le temps de laisser mijoter des morceaux de macreuse ou de paleron pour réussir de délicieux pot-au-feu. Puis elle est devenue femme active et n'a plus eu le loisir de consacrer quatre heures à mijoter un repas. Alors que faire de ces savoureuses pièces de bœuf ? Les hacher, voyons ! Ainsi travaillée, la viande peut être poêlée en quelques minutes et offrir ses bienfaits sans contrainte. Cette révolution socio-culturelle, qui a simplifié la vie des familles, Bigard y a contribué. Depuis un demi-siècle, les 3 générations de la famille Bigard ont su écouter les besoins de la société pour lui proposer des produits toujours mieux adaptés.

UNE VIANDE RÉGIONALE

Le consommateur d'aujourd'hui demande de plus en plus à connaître le pedigree de sa viande, ainsi que son parcours du pré jusqu'à l'assiette. Avec les « Hachés de nos Régions », Bigard a mis en place **une traçabilité claire et unique :** le bœuf est de la région ! Pour élaborer ses viandes hachées, Bigard a implanté **4 ateliers aux 4 coins de France, près des grandes régions d'élevage. Chaque atelier s'approvisionne uniquement auprès de ses éleveurs partenaires de proximité.** L'atelier de Quimperlé s'approvisionne en Bretagne, celui d'Agen en Midi-Pyrénées, l'atelier de Rognonas se fournit en région Rhône-Alpes et l'atelier de Metz en Lorraine. Ce « tout régional » a beaucoup d'avantages : **une traçabilité maximale, une mise en valeur du savoir-faire des agriculteurs locaux, un minimum de transport** (pour diminuer le stress des animaux et l'impact environnemental) et la garantie de proposer des steaks hachés 100% muscle d'une grande fraîcheur.

Metz
Quimperlé
Rognonas
Agen



Une santé de fer

Les steaks hachés pur boeuf sont riches en protéines de haute qualité et sont aussi source de vitamines et de minéraux, en particulier le fer qui renforce le développement cérébral, la force physique et les défenses immunitaires. Notez que le fer des steaks hachés est absorbé par le corps 5 fois mieux que celui des légumes…







La cuisine thaïe est très relevée. Sur les marchés, les épices sont donc très présentes. Parmi elles, les piments oiseaux…

TOM YUM GOONG

SALADE DE PAPAYE VERTE

Préparation : 20 min
Difficulté : débutant
Coût : économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 1 papaye verte • 1 carotte
- 1 gousse d'ail • 1 piment rouge
- 1 tomate

L'assaisonnement : • 3 c. à s. de nuoc-mâm • 1 c. à s. de sucre
• 1,5 c. à s. de jus de citron

Pelez la carotte et la papaye. Coupez la papaye en 2 et enlevez les graines qui sont au centre (elles sont très amères). Puis râpez la carotte et la papaye.
Dans un mortier, écrasez la gousse d'ail et le piment. Mélangez avec les ingrédients de l'assaisonnement. Goûtez et rectifiez si nécesssaire.
Coupez la tomate en fins bâtonnets. Mélangez-les avec la carotte et la papaye râpées et arrosez d'assaisonnement. Voilà, c'est prêt !



La papaye verte, un classique de la cuisine asiatique, est dotée de nombreuses vertus médicinales.



SOUPE DE CREVETTES AU LAIT DE COCO (TOM YUM GOONG)

Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min
Difficulté : moyen **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :
• 3 ou 4 crevettes • 1 bâtonnet de citronnelle • 1 gros champignon • 1 piment-oiseau (ou plus si vous aimez votre soupe très épicée) • 3 feuilles de combava • 1 tomate • 10 rondelles de gingembre galanga • 2 c. à s. de lait de coco • 2 c. à c. de jus de citron vert • 1 c. à c. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 1 c. à c. de pâte de piment thaï (nam prik pow) • quelques feuilles de coriandre fraîche • 2 oignons verts

Décortiquez les crevettes. Débitez la citronnelle en tronçons de 3 cm environ. Coupez le champignon et la tomate en 4, les feuilles de combava en 2 et le piment oiseau en rondelles. Mettez ces ingrédients ainsi que les rondelles de galanga, dans un wok. Mouillez d'1 verre d'eau, portez à ébullition et faites cuire 10 min. **Baissez le feu, ajoutez les crevettes** et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elles rosissent, 5 min environ. Versez le lait de coco, le jus de citron vert, le nuoc-mâm et la pâte de piment dans le wok. Prolongez la cuisson de 5 min. **Répartissez dans des bols** et parsemez de pluches de coriandre et de tiges d'oignons verts coupées en morceaux. Servez immédiatement.

Pâte de curry rouge

On la fait maison ?

• 5 gros piments rouges séchés (ou 15 piments oiseaux) • 1 c. à c. de graines de coriandre • 1 c. à c. de graines de cumin • 1 c. à s. de poudre de curry • 1 c. à s. de paprika • 1 c. à s. de citronnelle émincée • 1 grosse échalote hachée • 1 gousse d'ail écrasée (n'oubliez pas d'enlever le germe) • 4 c. à s. d'eau.

Faites ramollir les piments au micro-ondes quelques minutes dans un peu d'eau et ôtez les pépins si vous utilisez de gros piments. Passez à la poêle la coriandre et le cumin pour exhaler les senteurs. Pilez tous les ingrédients de la pâte au mortier. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Voir p. 64, d'autres recettes avec la pâte de curry.

Pour les petits ou les grands creux, rien de mieux que la cuisine de rue : recettes authentiques, parfums, saveurs... En un mot : dépaysement garanti !



CROQUETTES DE POISSON THAÏ

Préparation : 30 min **Cuisson :** 10 min
Réfrigération : 30 min minimum
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES : • 500 g de filets de poisson blanc • 3 c. à s. de Maïzena • 1 c. à c. de curcuma • 1 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 1 œuf • une bonne poignée de feuilles de coriandre (réservez les tiges pour la sauce) • 3 c. à c. de pâte de curry rouge • 2 oignons de printemps • 1 belle laitue • 1 citron vert • huile pour friture
La sauce (nam prik) : • 4 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm) • 2 c. à s. de vinaigre d'alcool blanc • 2 c. à c. de piment rouge • 2 c. à c. de tiges de coriandre • 2 c. à c. de cassonade



Placez le poisson cru coupé grossièrement dans un robot et hâchez 20 s à vitesse rapide.
Ajoutez la Maïzena, le curcuma, la sauce nuoc-mâm, l'œuf battu (le pauvre…), les feuilles de coriandre grossièrement hachées, la pâte de curry et les oignons finement hachés.
Mixez le tout 10 bonnes secondes pour obtenir une préparation homogène. Transférez dans un saladier, couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 min.
Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le nuoc-mâm, le vinaigre, le piment et la coriandre hachés, et la cassonnade dans un récipient. Couvrez et réservez au frais.
Lavez et essorez la laitue, étalez les feuilles en éventail dans un grand plat « plat ». Coupez le citron en quartiers et disposez-les autour du plat.
Sortez la pâte au poisson du réfrigérateur, prélevez des petites quantités et confectionnez des croquettes d'une largeur de 5 cm environ sur 1 ou 2 cm d'épaisseur. Dans un wok avec l'huile chaude, faites-les frire en plusieurs fournées, puis réservez sur du papier absorbant.
Placez les croquettes de poisson au milieu du plat et servez chaud. Chaque convive prendra une croquette qu'il arrosera d'un filet de citron vert, puis il l'enroulera dans 1 feuille de laitue et la trempera dans la sauce avant chaque bouchée.

CURRY DE PORC AU LAIT DE COCO

Préparation : 10 min **Cuisson :** 1 h 20
Difficulté : facile **Coût :** bon marché

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES : • 1 kg de filet mignon coupé en petits morceaux • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 1 c. à c. de gingembre en poudre • 3/4 l de bouillon de volaille • 2 c. à c. de curry • 1 boîte de lait de coco • sel, poivre

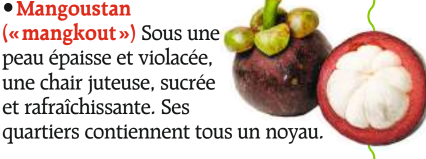
Dans une marmite en fonte, faites revenir le filet mignon jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes ses faces. Sortez-le de la marmite et réservez.
À la place, faites revenir les oignons et l'ail pelés et émincés, puis ajoutez le gingembre, le bouillon et le curry.
Laissez mijoter 5 min et mouillez de lait de coco. Salez, poivrez et remettez la viande dans la marmite.
Faites cuire 45 min à feu doux, puis terminez par 15 min à feu vif.
Servez avec du riz basmati, de la purée de banane ou des morceaux de banane revenus dans un peu de beurre.



Une viande très moelleuse et un concentré d'arômes !

Les herbes aromatiques tiennent une place primordiale dans cette cuisine très parfumée : coriandre à dents de scie, feuilles de pandan et de lime, citronnelle, menthe…

Fruits du soleil !



• **Papaye (« malakx »)** Venue du Mexique, elle pousse dans les pays tropicaux et rappelle une grosse poire lisse. Sa chair jaune orangé, saumon ou rouge est très sucrée.

• **Mangoustan (« mangkout »)** Sous une peau épaisse et violacée, une chair juteuse, sucrée et rafraîchissante. Ses quartiers contiennent tous un noyau.

• **Durian (« tourian »)** Ce gros fruit a une peau très épaisse et hérissée de piquants. Malgré une odeur forte, proche de celle du gaz, son goût est agréable, doux et acidulé.

• **Ramboutan (« ngo »)** Ce drôle de fruit a l'apparence d'un petit oursin ! Sa chair blanchâtre, douce et juteuse, fait penser à celle des litchis et entoure un gros noyau.

• **Sapotille (« lamout »)** De la taille d'un œuf, elle se pèle facilement. Son goût est proche de l'abricot et sa texture rappelle la poire.

• **Duku (« longkong »)** Un petit fruit beige jaune, rond ou ovale et de la taille d'une grosse noix. Une chair blanche et translucide, juteuse et légèrement acidulée.

• **Et aussi…** La mangue, qui n'est plus une inconnue pour les consommateurs européens, la banane, tout aussi courante sur nos marchés mais de plus petite taille en Asie, l'ananas, petit, jaune et très sucré en Thaïlande, la grenade (qui ne sert pas à faire la grenadine !), la noix de coco, le citron vert, l'orange…



Khõ hai dja !

(Bon appétit ! en thaïlandais)

Maintenant que currys et pad thaïs n'ont plus aucun secret pour vous, pensez aussi à adapter votre vaisselle !

LE ROUGE ET LE NOIR Cuillère classique, en plastique, 1,29 €, Asian Market.

CHIANG MAI Saladier noir et blanc en faïence, collection Chiang Mai, 14,99 €, Maisons du Monde.

BLEU D'ORIENT Assiette Orient Blue, 22 cm de diamètre, 6,99 € pièce, Casa.

QUEL WOK ! Wok en Inox Fissler, convient à tous types de feux, 219,90 €, Vidélice.

TRIO ZEN Set de 3 coupelles modèle Artesano Original, 39,60 €, Villeroy & Boch.

CARPE DIEM Assiette carpe en porcelaine, 12,84 €, Asian Market.

TENDANCE BOWL Bol en grès modèle Hypsty, 5,49 €, Alinéa.

COUP DE BOL Bol modèle Boem, 3,99 €, Alinéa.

RIZ CHIC Cuillère à riz, gamme Orient Blue, 1,29 € pièce, Casa.

ÉPICÉ Petit mortier en marbre Table and Cook, 18,90 €, Le Plaisir d'Offrir.

Adresses p. 113

(Presque) dans les Landes avec Julien Duboué

Il nous reçoit dans son petit Sud-Ouest à lui, en plein Paris. À deux pas de ceux qui tiennent les cordons de la Bourse, lui préfère transmettre les ficelles de son métier à des apprentis passionnés et mener son monde à coups de bonne humeur. Sa recette du succès ? **La con-vi-via-li-té !**

Par Géraldine Bordere



Il en a fait du chemin le gamin passionné de cuisine ! Il se consacre aujourd'hui à mettre à l'honneur les produits de sa région natale.

C'est l'histoire d'un gamin des Landes qui, après avoir collectionné les sales notes à l'école, s'est découvert une passion dévorante pour le métier de cuisinier ! *« Tout est allé très vite. À partir du moment où j'ai intégré l'école hôtelière de Biarritz, je n'avais plus rien d'autre en tête. Dès que j'avais une minute, je lisais les livres d'Escoffier. Je me souviens encore avec émotion de la première fois que j'ai préparé à manger pour mes parents : une sole bonne femme. J'avais 15 ans. Quelle fierté ! »* Vingt ans plus tard, Julien Duboué boit du petit-lait en se retournant sur le parcours accompli. Et quel parcours ! Des Landes à Paris en passant par New York, des étoilés aux bistrots en passant par les cuisines de traiteurs et même un passage en télé (qu'il préfère zapper…), le gars du Sud a amassé les expériences et les heures de travail pour en arriver là. Là, c'est chez lui. « Chez nous » aussi, traduction de son A Noste gascon. Un immense loft de 300 m² sur deux étages transformé en bodega citadine, qui ne désemplit pas. Au rez-de-chaussée, une Estafette Renault rutilante débitant au kilomètre des taloas, emblèmes de la street food basque à base de galettes de maïs, et un concept de bar à tapas débridés (cœurs de

Passion maïs

➥Depuis longtemps décrié à cause de sa suspicion d'être transgénique et accusé d'assécher les nappes phréatiques, le maïs retrouve chez Julien Duboué ses lettres de noblesse. *« Cet ingrédient était à la base de l'alimentation de nos parents. On en faisait de la farine qu'on transformait en galettes. Avec un bout de lard, il constituait le repas principal, frugal et peu onéreux de nos ancêtres. C'est pour ça que j'ai voulu le remettre à l'honneur. »* Mais pas question de répondre aux sirènes du productivisme pour satisfaire nos envies de taloas, polentas et autres spécialités gluten-free (l'autre avantage du maïs !). Julien ne se fournit que chez Jon, de la ferme Idiartia, un agriculteur du Pays basque qui travaille en bio et dont les terres sont mises au repos après deux ans de culture du maïs. *« Je veux montrer qu'il existe du bon maïs en France »*, insiste Julien. Partant de cette envie de réhabiliter le produit, il a imaginé un concept de fast-food didactique et transparent autour du maïs, nommé Corn'R, qui ouvrira en octobre dans la Maison de l'Aquitaine, à Paris. Au menu, des recettes autour de la polenta, des sandwiches à base de galettes de maïs, des salades de fausses pâtes à la farine de maïs et pâtisseries. Que du bon, du bio, du gourmand et du gluten-free !



Son indispensable en cuisine

« Un mug "I love pétanque" qui rassemble tous mes outils : une pince pour le dressage, une autre pour les arêtes, une pique pour sonder les poissons, un crayon pour quand j'ai une idée et une râpe Microplane. »



Julien ouvrira en octobre un comptoir dédié au maïs bio.

canard en persillade, chipirons frits au piment d'Espelette, tortillas, croustillants de polenta…) où l'on joue joyeusement des coudes sur de grandes tablées. À l'étage : un gastro décontracté où Julien transcende cette cuisine ripailleuse du Sud-Ouest en l'associant à des produits plus nobles. Mais ce concept de restauration 3-en-1 a un unique dénominateur commun : la convivialité. *« Que ce soit à l'étage ou aux tapas, pas question de se pincer les fesses ici. C'est à la cool ! »*, assure le chef avec un accent typique qui prolonge les consonnes. Quitte à renoncer à la récompense suprême sur laquelle salive tout cuisinier ? *« L'étoile n'a jamais été un graal pour moi. »* Chez Julien Duboué, la reconnaissance passe plus par des estomacs béats. Et la satisfaction du travail bien fait où tous, amis, employés, producteurs et famille, sont associés. Jusqu'à Jean-Louis, son papa, ancien ouvrier reconverti en maraîcher de luxe, qui lui fournit tous ses fruits et légumes, pour nous permettre de retrouver le goût des bonnes choses. On laisse à Julien le mot de la « faim » : *« J'aime la vie ! »*

Sa recette emblématique autour du maïs

Les croustillants de polenta au magret fumé

« J'ai voulu ici retrouver les sensations que j'éprouve quand je mange des croquetas de jambon en Espagne. »

LA POLENTA
Portez 900 g de lait avec 900 g de crème liquide à ébullition. Ajoutez 380 g de polenta, 1 cuillerée à soupe d'ail blanchi, du piment d'Espelette, 45 g de parmesan râpé, une pincée de sel et 1 cube de bouillon de volaille. Faites cuire 15 min à feu doux. À la fin, ajoutez 400 g de magret fumé taillé en brunoise.

LES CROUSTILLANTS
Versez la polenta sur 2 cm de hauteur dans deux grands plats tapissés de papier cuisson. Réservez-les au frais pendant 2 h. Une fois la polenta durcie, taillez-la en bâtonnets et panez-les dans de la chapelure.

CUISSON
Faites frire les bâtonnets jusqu'à obtenir une jolie coloration dorée. Comptez 5 pièces par personne.

Sa recette signature

« J'ai créé cette recette en voyant ma mère préparer sa fameuse salade landaise pour un dîner avec des amis. Le lendemain, en mangeant un rouleau de printemps dans un mauvais resto chinois, j'ai eu le déclic ! »

S'il n'y avait que 5 ingrédients dans son placard

- **Le piment d'Espelette.** J'en mets partout.
- **L'ail.** Pareil, c'est un indispensable dans ma cuisine.
- **Le maïs.** En polenta et dans les taloas, j'adore ça. J'ai 6 recettes à la carte à base de maïs, bio évidemment.
- **Le citron.** Car l'acidité équilibre le gras…
- **La crème.** Je suis plus crème qu'huile d'olive, étonnement !

Les bouchées de salade landaise, pour revisiter le terroir en version Asie !

LA PRÉPARATION Si les ingrédients viennent des Landes, c'est encore mieux ! Pelez et faites cuire 100 g d'asperges blanches, coupez 2 tomates en lanières, détaillez en bâtonnets 100 g de foie gras de canard, émincez 50 g de magret de canard fumé et 50 g de gésiers confits. Détachez les feuilles d'1 laitue, hachez 1 échalote et préparez 2 c. à s. de pignons de pin.

L'ASSEMBLAGE Humidifiez 1 grande feuille de riz, étalez-là sur le plan de travail et tapissez-la d'1 ou plusieurs feuilles de laitue. Dans la partie basse de la feuille et sur toute sa longueur, disposez l'asperge, quelques lanières de tomate, un peu de foie gras, du magret séché et des gésiers. Puis parsemez de pignons de pin et d'échalote hachée.

LE ROULAGE C'est le moment le plus délicat. Avec un peu d'entraînement, vous prendrez le coup de main ! Roulez l'ensemble des ingrédients dans la feuille de riz (comme pour faire un maki) en serrant bien. Arrivé aux deux tiers de la feuille, rabattez chaque côté et finissez d'enrouler. La feuille de riz va se coller seule. Vous obtenez un gros boudin que vous détaillerez en tronçons. Procédez de même avec 3 autres feuilles de riz et le reste des ingrédients. Servez ensuite les makis landais avec une vinaigrette bien relevée.

LA VINAIGRETTE LANDAISE
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- 5 c. à s. de vinaigre de xérès
- 2 c. à s. de moutarde forte
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à c. de pâte de coing
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 échalote ciselée
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à c. d'armagnac
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 pincée de romarin haché
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl d'huile d'arachide.

Assemblez, mixez… c'est prêt !









CV de chef

En quinze ans et complètement à contre-courant, ce fils d'ouvrier est passé des fourneaux étoilés à artiste bistrotier. Après l'école hôtelière, à Biarritz, et son apprentissage chez Jean Cousseau (Relais de la Poste, à Magescq, 2 étoiles), Julien débarque à Paris en 2001 sans un franc en poche mais avec la volonté farouche d'apprendre auprès des plus grands.
Il rejoint Alain Dutournier au Carré des Feuillants où il devient sous-chef en deux ans ! Une performance qu'il aura à cœur de réitérer dans chacun des établissements qu'il intégrera : au George V, aux côtés de Philippe Legendre, puis à New York, chez Daniel Boulud. En 2006, il devient chef du restaurant Drouant version Westermann. Et c'est en 2007, encouragé par ses potes et soutenu par ses parents, qu'il ouvre en pleine Coupe du monde de rugby son premier restaurant : Afaria, dans le 15e arrondissement puis, en 2010, c'est au tour de Dans les Landes, dans le 5e, où il a l'idée de décliner ses plats gastro en version bouchée. Le concept du bar à tapas parisien était né ! En 2014 et après quelques passages cathodiques en prime time sur M6 dans l'émission « Top Chef », il investit le quartier de la Bourse avec A Noste.
Il vient d'ouvrir A-Mia, un comptoir de vente à emporter pour le midi, en face de son restaurant. Prochain projet : l'ouverture de Corn'R qui comme son nom l'indique sera dédié au maïs (voir encadré p. 45).



A Noste, 6 bis, rue du 4-Septembre, Paris 2e
Tél. : 01 47 03 91 91

Il aime…

Trop…

- Le ketchup : « J'adore manger une assiette de riz avec du ketchup. Parfois, je m'empêche d'en attraper sinon j'en mettrais partout. Dans ma cuisine, du coup, il y en a aussi. Je fais par exemple une raie grenobloise arrosée d'un trait de ketchup à la fin. Ou j'en mets dans un gazpacho, c'est magique. »

Passionnément…

- « Les œufs au lait de ma mère avec le caramel. Elle en fait à chaque fois que je descends, ils ont un goût incomparable. Le secret, ce sont les œufs de nos poules et du lait de ferme. C'est impossible à reproduire ici ! »

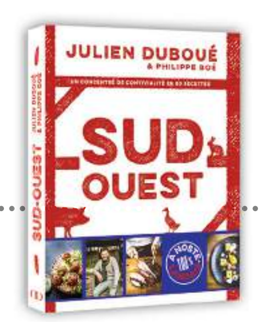
Pas du tout…

- « Rien. C'est bien le problème, j'aime tout. Allez peut-être un truc… les anchois au sel sur les pizzas. »

FACILE !

Son ketchup homemade

« Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir de l'ail émincé. Quand il blondit, jetez-y des dés de poivrons rouges et des piquillos. Déglacez au xérès, ajoutez une concassée de tomates crues, un peu de miel et mixez. Passez au chinois et montez à l'huile d'olive comme pour une mayo. Dément ! »



Un livre personnel

Plongez dans l'univers de Julien Duboué avec ce livre qui présente 80 recettes emblématiques du Landais, mais aussi des reportages photo sur sa région. Partez à la rencontre de ses amis, sa famille et des producteurs qui lui fournissent chaque jour ses matières premières.
Sud-Ouest, de Julien Duboué et Philippe Boé, à paraître le 29 septembre 2016 chez Alain Ducasse Édition.

Tarte fondante au chocolat grand cru

et sa glace au café brûlé



Par Yannick Franques

POUR 8 PERSONNES
Préparation : 1 h
Cuisson : 20 min
Repos : 12 h + 15 min

Passer du foot à la cuisine, voilà qui n'est pas banal ! C'est pourtant le chemin emprunté par Yannick Franques pour arriver aux commandes des cuisines du prestigieux hôtel 5 étoiles La Réserve de Beaulieu, sur la Côte d'Azur. Avant cette magnifique consécration, il obtient un titre de Meilleur Ouvrier de France en 2004, décroché du premier coup, s'il vous plaît. Et fait ses classes auprès de chefs renommés tels que Christian Constant, Alain Ducasse et Éric Fréchon. De belles écoles…

AIMERY CHEMIN

« Ce dessert est depuis 4 ans à la carte de mon restaurant. Lorsqu'on a essayé de le retirer, les clients se sont plaints ! »



Recette extraite du *Best of Yannick Franques*
À paraître le 6 octobre 2016 chez Alain Ducasse Edition, disponible en librairie au prix de 14 €.

1 GLACE CAFÉ BRÛLÉ, À PRÉPARER LA VEILLE

IL VOUS FAUT : • 140 g de café en grains • 1 l de lait entier • 80 g de poudre de lait • 300 g de crème liquide • 10 g de sucre semoule • 80 g de glucose atomisé • 60 g de jaunes d'œufs (3 jaunes environ)

Confectionnez le café brûlé : mettez les grains de café dans une casserole et laissez-les brûler à sec 5 min environ, sur feu très vif. Lorsque les grains sont bien noirs, retirez-les du feu.
Versez le lait entier, la poudre de lait et la crème, bien froids, dans une casserole. Ajoutez le café brûlé et laissez infuser pendant 15 min.



Incorporez le sucre et le glucose, puis faites chauffer. Lorsque la préparation atteint 40 °C, ajoutez les jaunes d'œufs préalablement blanchis (travaillés au fouet avec un peu de sucre) et faites cuire jusqu'à 84 °C. Laissez reposer 12 h.

Le jour même, passez la préparation au chinois et turbinez pendant 10 min.



2 LA PÂTE SABLÉE CHOCOLAT

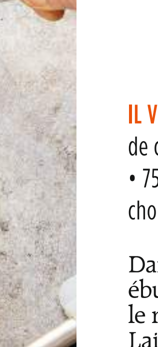
IL VOUS FAUT : • 120 g de beurre • 90 g de sucre glace • 30 g de poudre d'amandes • 210 g de farine T55 • 2 g de sel • 25 g de poudre de cacao • 50 g d'œuf (1 œuf)



Préchauffez le four à 150-160 °C (th. 5-6). À l'aide d'un robot, mélangez le beurre avec toutes les poudres jusqu'à l'obtention d'un mélange sablé. Ajoutez alors progressivement l'œuf battu en laissant le batteur tourner doucement. Arrêtez-le dès la formation d'une pâte.

Abaissez cette pâte sur 1 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier sulfurisé, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Détaillez 8 bandes de 15 cm de long sur 2 cm de large, et 8 disques de 7,5 cm de diamètre. Beurrez des cercles de 8 cm de diamètre et foncez-les avec 1 bande, puis 1 disque. Appuyez pour souder les 2 parties. Enfournez sur une plaque 8 min à 150 °C (th. 5).





3 LA GANACHE CHOCOLAT NOIR À CUIRE

IL VOUS FAUT : • 200 g de chocolat Caraïbes à 66 % • 40 g de sucre glace • 200 g de crème liquide • 20 g de beurre • 50 g d'œuf (1 œuf) • 80 g de lait entier

Baissez la température du four à 115 °C (th. 4). Dans une casserole, faites bouillir la crème avec le beurre. Versez la préparation en plusieurs fois sur le chocolat Caraïbes haché mêlé au sucre glace. Mélangez très délicatement avec une maryse.

Incorporez l'œuf, puis le lait et remuez. Répartissez cet appareil sur les fonds de pâte sablée chocolat à hauteur et enfournez pendant 4 min à 115 °C (th. 4).

4 LA SAUCE CHOCOLAT

IL VOUS FAUT : • 500 g d'eau • 100 g de cassonade • 50 g de miel • 75 g de cacao en poudre • 50 g de chocolat de couverture à 66 %

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, la cassonade, le miel et le cacao en poudre. Laissez ce sirop réduire à 225 g, puis ajoutez le chocolat de couverture. Passez au chinois et réservez au frais.

5 LE DRESSAGE

IL VOUS FAUT : • 8 feuilles d'or

À l'aide d'un pinceau fin, décorez tout le fond d'une assiette avec la sauce chocolat. Placez la tartelette au centre de l'assiette et déposez 1 quenelle de glace au café brûlé sur le côté droit de la tartelette. Couvrez la quenelle d'1 feuille d'or, ajoutez quelques points de sauce chocolat sur le côté droit de l'assiette et servez !



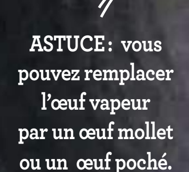
Lentilles, kimchi oeuf basse température et chipirons

Par Pierre-Sang Boyer

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 min
Repos : 45 min

Jeune chef français d'origine coréenne, Pierre-Sang grandit en Haute-Loire et se passionne très tôt pour la cuisine. Après une formation auprès de chefs renommés en France, en Grande-Bretagne et en Corée du Sud, il fait partie en 2011 des finalistes de l'émission « Top Chef ». En 2012 puis en 2014, il ouvre deux restaurants à Paris. Sa cuisine est le reflet de son ouverture sur le monde, elle mélange cultures, saveurs et couleurs…

ATELIER MAI 1998 ET STÉPHANE DE BOURGIES



ASTUCE : vous pouvez remplacer l'œuf vapeur par un œuf mollet ou un œuf poché.

« C'est tout à fait moi en freestyle ! Embarquement immédiat : Le Puy-en-Velay direction Séoul ! »



Recette extraite du *Best of Pierre Sang Boyer* Paru chez Alain Ducasse Édition, disponible en librairie au prix de 14 €.

La recette du kimchi

Il vous faut :

- **1 chou chinois** • **70 g de gros sel** • **30 g de riz**
- **1 oignon** • **1 pomme**
- **2 gousses d'ail** • **25 g de gingembre** • **80 g de sauce d'anchois** • **500 g de piment coréen en poudre**

➥ La veille, coupez le chou en lamelles dans le sens de la longueur. Versez 1 l d'eau tiède dans un saladier et ajoutez le gros sel. Mélangez, puis plongez-y le chou. Laissez dégorger 1 nuit.

➥ Le lendemain, rincez, puis égouttez le chou. Faites cuire le riz dans 30 cl d'eau bouillante salée, à feu doux. Puis mixez-le avec son eau de cuisson. Laissez reposer 15 min. Épluchez l'oignon, la pomme, les gousses d'ail et le gingembre. Mixez-les avec la sauce d'anchois et le piment coréen jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

1 LES LENTILLES

IL VOUS FAUT : • 250 g de lentilles vertes du Puy • 200 g de kimchi (recette page ci-contre) pimenté

Coupez le kimchi en brunoise. Mettez-le dans une casserole avec les lentilles et recouvrez d'eau. Faites cuire à petits bouillons 20 à 30 min. Égouttez puis réservez.





Le chipiron est un petit calamar

La recette des chips

Il vous faut : • 1 pomme de terre (ou autre légume) • huile de friture • sel

Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Faites chauffer l'huile de friture. Lorsqu'elle atteint 140 °C, plongez-y les lamelles de pomme de terre. Laissez-les frire jusqu'à ce qu'elles soient joliment colorées. Prélevez-les à l'aide d'une écumoire, puis déposez-les sur du papier absorbant. Salez les chips et servez-les tout de suite.

2 LES CHIPIRONS

IL VOUS FAUT : • 4 chipirons • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 feuilles de laurier • 3 branches de thym • piment coréen en poudre • sel



Tirez l'intérieur des chipirons et retirez le cartilage. Parez les chipirons (supprimez les parties inutilisables) : enlevez les ailettes et la membrane qui recouvre le corps. Coupez les corps en 2 et lavez-les soigneusement. Quadrillez la chair à l'aide de la pointe d'un couteau. Mettez-les dans un plat, ajoutez l'huile d'olive, les feuilles de laurier, le thym, salez et saupoudrez de piment coréen. Laissez mariner 5 min, puis faites-les griller 30 s de chaque côté dans une poêle très chaude.

3 LE DRESSAGE

IL VOUS FAUT : • 4 œufs • 1 topinambour • huile de friture • 50 g de kimchi pimenté (voir recette page ci-contre) • quelques campanules blanches

Faites cuire les œufs entiers dans le four vapeur à 64 °C (th. 2) pendant 35 min.

Taillez le topinambour en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Plongez-les dans une huile de friture à 140 °C pour réaliser des chips (voir recette ci-dessus). Égouttez-les puis salez-les généreusement. Répartissez les lentilles dans des assiettes creuses, cassez les œufs délicatement dessus et répartissez les chipirons. Ajoutez le kimchi et les chips de topinambour. Enfin, décorez de campanules. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez immédiatement.



Les nuances de 50 desserts testées + leurs déclinaisons

= 100 recettes inratables ou les secrets les mieux gardés pour pâtisser sans angoisser.

Qu'est-ce qui fait qu'une madeleine est parfaite, qu'elle a une jolie bosse, un cœur moelleux et des bords un peu croustillants ?

Pourquoi pour certains gâteaux au chocolat on monte les blancs en neige et dans d'autres non, c'est quoi la différence entre un cake préparé avec du beurre fondu ou du beurre mou, le bain marie pour les crèmes caramel, c'est vraiment indispensable ?

Quelle recette choisir pour avoir un brownie vraiment fondant, des gaufres croustillantes ou des gaufres plutôt moelleuses ?



Le nouveau livre de Pascale Weeks, Rédac' chef du site 750g

Avec les jolies photos de Silvia Santucci de 750g

Disponible dans toutes les librairies le 6 octobre 2016 au prix de 25€

Le p'tit déj est servi !

Pour enchanter un petit matin de rentrée, pensez petit déj. Oh, rien de bien compliqué ! Un plateau, une corbeille de viennoiseries et de bon pain (faits maison, on est dans un magazine de cuisine !), une confiture acidulée (home made aussi), un thé ou un café de qualité, un jus de fruit pour l'énergie… et c'est parti ! La journée sera belle !

Par Sophie Leblond et Marion Minuit



Bowl vitaminé p. 60

Pain perdu p. 54

Pancakes p. 59





Confiture de cassis

Préparation: 60 min Cuisson: 60 min
INGRÉDIENTS POUR 15 POTS DE TAILLE MOYENNE:
• 4 kg de cassis égrené • 2 kg de sucre bio
• 10 feuilles de cassis environ

La veille, rincez le cassis et les feuilles puis mettez-les dans une bassine en cuivre. Mouillez de 4 verres d'eau, portez à ébullition et laissez cuire pendant 5 min.
Enlevez les feuilles et passez le cassis dans une machine a épépiner les tomates ou un moulin a légumes muni d'une grille fine. Pesez le jus et la pulpe obtenus. Adaptez le poids de sucre (comptez la moitié de celui des fruits) et versez-le sur le jus et la pulpe. Laissez macérer une nuit. Le lendemain, portez à ébullition et faites cuire à petit feu entre 30 min et 1 h, jusqu'à ce que la confiture nappe une cuillère. Mettez en pots.

MUFFINS AUX MYRTILLES

Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 20 PETITS MUFFINS :
• 230 g de myrtilles surgelées • 25 g de beurre • 1 œuf • 12,5 cl de lait • 140 g de sucre • 230 g de farine • 1 c. à c. rase de levure chimique • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Mélangez le beurre mou avec l'œuf et le lait.
Dans un autre récipient, versez le sucre, la farine, la levure et le sel. Mêlez les contenus des deux récipients, mais ne remuez surtout pas trop, même si la pâte n'est pas très lisse. Il faut laisser des grumeaux !
Incorporez les myrtilles encore gelées et mélangez bien (surtout, ajoutez les myrtilles encore congelées car ainsi elles rendront du jus à la cuisson et les muffins seront moelleux).
Remplissez des petits moules à muffins aux trois quarts et enfournez 25 à 30 min, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés.

PAIN PERDU

Préparation : 15 min **Cuisson :** 6 min
Difficulté : très facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 8 tranches de pain de mie ou de pain rassis • 25 cl de crème liquide • 1 œuf + 1 jaune • 25 cl de lait • 1 c. à c. de vanille en poudre • 50 g de cassonade • 60 g de beurre • une poignée d'amandes effilées

Mélangez la crème avec l'œuf et le jaune, le lait, la poudre de vanille et la cassonade.
Trempez le pain des deux côtés dans cette préparation pour bien l'imbiber.
Faites dorer les amandes dans une poêle à sec.
Dans une poêle bien chaude, déposez un morceau de beurre et le pain juste égoutté. Laissez les tranches cuire 2 ou 3 min par face. Parsemez de quelques amandes et servez. Vous pouvez déguster saupoudré d'un peu de cassonade ou accompagner de confiture !

Muffins aux myrtilles

Pain perdu

Scones aux raisins





CHOCOLAT CHAUD MAISON

Préparation: 10 min
Cuisson: 5 min

Pour 4 personnes: • 75 cl de lait • 1 sachet de sucre vanillé • 2 c. à s. de cacao amer non sucré en poudre • 100 à 150 g de chocolat noir • 1 pincée de cannelle

Faites bouillir le lait avec le sucre vanillé et la cannelle.
Quand le lait bout, ajoutez-y le chocolat noir et le cacao amer. Mélangez au fouet puis laissez de nouveau bouillir.
Servez dans des mugs, avec quelques petits marshmallows, comme chez nos amis Anglais!

SCONES AUX RAISINS

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min **Difficulté :** facile
Coût : économique

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
• 250 g de farine • 40 g de sucre • 1 sachet de levure chimique • 50 g de beurre • 15 cl de lait • 1 jaune d'œuf • 50 g de raisins secs • 1 pincée de sel

Dans un bol, versez la farine, le sucre, le sachet de levure et le sel, puis ajoutez le beurre très mou coupé en petites lamelles.
Dans un autre bol, mélangez le lait avec le jaune d'œuf. Introduisez progressivement cette préparation dans le premier bol, jusqu'a ce que la pâte soit mollette. Si elle colle trop, rajoutez un peu de farine.
Introduisez les raisins. Avec une cuillère, formez des boules de 3 ou 4 cm de diamètre et déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive. Glissez la plaque dans un four à 220 °C (th. 7-8) et laissez cuire 15 min.



CROISSANTS AUX AMANDES

Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES : • 1 « Pâte à Viennoiseries à ma façon » Herta • 80 g de beurre • 40 g de cassonade • 60 g de poudre d'amandes • 1 œuf + 1 jaune • 1 c. à c. d'amande amère • 50 g d'amandes effilées • 2 c. à s. de lait demi-écrémé • 1 c. à s. de sucre glace

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez le beurre avec la cassonade pour obtenir une crème. Ajoutez l'œuf, la poudre d'amandes, l'amande amère et mélangez bien.
Faites griller les amandes effilées dans une poêle à sec.
Coupez la pâte en 8 triangles rectangles, badigeonnez-les de crème d'amande, parsemez de quelques amandes effilées (réservez-en pour décorer) et roulez chaque croissant sans serrer.
Battez le jaune d'œuf avec le lait et le sucre glace. Badigeonnez-en les croissants, parsemez d'amandes effilées restantes et faites-les cuire 15 à 18 min à chaleur tournante ou 18 à 20 min à chaleur traditionnelle.

BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 10 PIÈCES ENVIRON :
• 4 c. à c. d'huile (au choix) • 4 c. à s. de miel liquide (ou 2 c. à s. de sirop de glucose, ou un mélange sirop d'érable-miel) • 1 œuf • 2 grandes tasses de céréales et/ou graines et fruits secs (müesli, cornflakes, flocons d'avoine soufflés…)


Barres de céréales maison

Dans un saladier, battez légèrement l'œuf. Ajoutez le miel et l'huile, puis le mélange de céréales (vous pouvez également y incorporer des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des pépites de chocolat, des cacahuètes, ou des épices – cannelle… –, etc.).
Mélangez bien, de préférence avec les mains (ça colle un peu mais le miel sera mieux réparti). Si la préparation vous paraît trop gluante, rajoutez des céréales. Et si elle est trop sèche, mettez plus de miel.
Versez la pâte obtenue sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé ou dans des moules à tartelettes, en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
Enfournez pendant 10 à 15 min à 210 °C (th. 7).
Découpez en barres dès la sortie du four et rangez-les dans une boîte hermétique dès qu'elles sont refroidies. Vous pourrez ainsi conserver ces barres sans aucun problème pendant plus d'1 mois !


Croissants aux amandes



Pâte à tartiner croustillante au chocolat

Préparation : 10 min
POUR 1 POT MOYEN : • 30 g de crêpes dentelle • 8 c. à s. d'huile de noisette • 50 g de chocolat au lait de bonne qualité (type Lindt Lait Extra fin) • 70 g de chocolat noir • 150 g de Pralinoise (si vous n'en avez pas ou n'aimez pas ça, vous pouvez la remplacer par du chocolat au lait)

Cassez les chocolats en morceaux dans un petit saladier et faites-les fondre doucement, au bain-marie de préférence. Versez l'huile de noisette en remuant délicatement. Laissez tiédir 5 min à température ambiante.
Pendant ce temps, émiettez les crêpes dentelle en morceaux plus ou moins gros, selon vos préférences. Ajoutez-les dans le mélange de chocolats en remuant délicatement. Incorporez ensuite la Pralinoise et mélangez.
Transférez cette pâte à tartiner dans un pot et conservez à température ambiante.



Brioche pur beurre, faite maison

BRIOCHE PUR BEURRE FAITE MAISON

Préparation : 30 min **Cuisson :** 45 min
Repos : 3 h 30 **Réfrigération :** 10 h
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :
• 10 g de levure fraîche de boulanger • 3,5 cl de lait tiède + 1,5 cl • 300 g de farine de bonne qualité • 20 g de sucre en poudre • 3 œufs + 1 jaune • 120 g de beurre mou de bonne qualité + pour le moule • 5 g de sel fin

Délayez la levure émiettée dans le lait tiède (surtout pas trop chaud, cela tuerait la levure). Réservez.
Dans un grand saladier, mélangez la farine avec le sucre et le sel. Ajoutez le lait avec la levure délayée, puis 3 œufs. Pétrissez l'ensemble de façon énergique jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement homogène et forme une boule bien lisse.
Incorporez le beurre mou coupé en dés puis pétrissez à nouveau, assez longtemps, jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement homogène et se décolle des parois du saladier.
Formez une boule de pâte, laissez-la dans le saladier et recouvrez d'un film alimentaire au contact, sans le tendre (il doit juste l'effleurer). Recouvrez le saladier d'une seconde feuille de film alimentaire, bien tendue cette fois-ci et sans contact avec la pâte. Laissez reposer 30 min à température ambiante puis réservez 10 h au réfrigérateur.
Au bout de ce temps, retravaillez la pâte pour la dégazer. Placez-la dans un moule à cake généreusement beurré et laissez lever 3 h dans un endroit tiède.
Battez le jaune d'œuf avec le lait restant et badigeonnez-en la surface de la brioche à l'aide d'un pinceau.
Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6) et faites cuire pendant 45 min environ.

Biscuits roulés à la cannelle

BISCUITS ROULÉS À LA CANNELLE

Préparation : 35 min **Cuisson :** 20 min
Repos : 1 h 30 **Difficulté :** facile
Coût : économique

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
La pâte : • 10 cl de lait • 25 g de beurre + pour le moule • 10 g de levure boulangère • 30 g de sucre • 1 c. à c. de cannelle • 1 œuf • 250 g de farine + pour le plan de travail • sucre glace • sel
L'intérieur des biscuits : • 40 g de beurre • 60 g de cassonade • cannelle

Faites tiédir le lait avec le beurre dans une casserole puis laissez dissoudre la levure dans ce mélange. Ajoutez le sucre, 1 pincée de sel et la cannelle, et remuez bien.
Battez l'œuf et incorporez-le à la préparation précédente. Versez la farine puis pétrissez pour obtenir une pâte molle, mais non collante. Rajoutez un peu de farine si nécessaire. Couvrez et laissez reposer 30 min à 1 h dans un endroit sec.
Étalez la pâte en rectangle sur une surface farinée. Ramollissez le beurre et badigeonnez-en la pâte, puis saupoudrez de cassonade et cannelle.
Taillez des bandes de pâte de 2 cm de large environ et enroulez-les sur elles-mêmes. Dans un moule beurré, rangez les rouleaux en les éloignant un peu car ils vont gonfler. Couvrez et laissez reposer 30 min.
Enfournez 20 min à 180 °C (th. 6). Saupoudrez d'un voile de sucre glace au moment de servir.

CRUMPETS

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min **Attente :** 45 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 5 OU 6 CRUMPETS : • 125 g de farine • 2 c. à s. de sucre en poudre • 1 c. à c. de levure de boulanger • 10 cl de lait tiède • 5 cl d'eau tiède • huile • 1/2 c. à c. de sel

Mélangez la farine avec le sucre, la levure, le lait, l'eau et le sel dans un récipient pour obtenir une pâte homogène.
Laissez reposer au chaud 45 min, jusqu'à ce que la pâte commence à mousser.
Huilez une poêle. Quand elle est chaude, versez-y 2 cuillerées de pâte en les espaçant et laissez cuire chaque crumpet 3 min sur chaque face.
Vous pouvez utiliser des cercles pour former des crumpets bien réguliers. Dans ce cas, il faudra aussi huiler le bord des cercles.


Crumpets


Les donuts d'Homer Simpson

LES DONUTS D'HOMER SIMPSON

Préparation : 30 min
Cuisson : 12 min **Repos :** 1 h
Difficulté : facile
Coût : économique

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES : • 1/2 sachet de levure boulangère • 12 cl de lait • 60 g de beurre • 1 œuf • 250 g de farine + pour le plan de travail • 50 g de sucre en poudre + pour saupoudrer les donuts • un bain d'huile de friture • 2 c. à c. de sel

Délayez la levure dans 3 c. à s. d'eau tiède. Réservez 10 min. **Chauffez le lait** avec le beurre. Dans un bol, battez l'œuf à la fourchette. Incorporez le mélange de lait et de beurre en fouettant. **Versez la farine, le sucre en poudre** et le sel dans le bol d'un robot mixeur équipé d'un crochet pétrisseur. Ajoutez le mélange d'œuf, lait et beurre puis la levure, et mixez par impulsions ultracourtes pendant 45 s environ. Continuez de pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. **Transférez la pâte dans une jatte.** Recouvrez-la d'un torchon humide et laissez lever 1 h, le temps qu'elle double de volume. **Retravaillez la pâte** sur le plan de travail fariné en la repliant plusieurs fois sur elle-même. **Abaissez-la au rouleau sur 2,5 cm d'épaisseur.** Découpez 8 cercles de 7,5 cm de diamètre avec un emporte-pièce. À l'aide d'un emporte-pièce beaucoup plus petit, évidez le centre de chaque forme. Déposez les donuts sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Laissez-les lever 20 à 30 min dans un endroit tiède, afin qu'ils doublent de volume. **Chauffez un bain d'huile de friture à 180 °C.** Plongez-y les donuts quatre par quatre. Dès qu'ils sont dorés d'un côté, retournez-les et laissez dorer l'autre côté (3 à 4 min par face). Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. **Laissez les donuts tiédir** puis saupoudrez-les de sucre en poudre avant de servir.

Une délicieuse crêpe façon anglo-saxonne, dans une version un peu plus épaisse ! À déguster en version salée ou sucrée...

LES CONSEILS DE CHEF DAMIEN...

- Ne travaillez pas trop la pâte car elle risquerait de devenir élastique.
- Si la pâte fait des grumeaux, passez-la dans une passoire.
- Évitez d'ajouter du sucre dans la pâte : la crêpe accrocherait plus à la cuisson !

Pancakes

PANCAKES

Recette de Chef Damien
Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

Pour 6 personnes : • 250 g de farine T55 • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à c. de sel • 2 œufs • 50 cl de lait • 50 g de beurre fondu

Dans un saladier, mettez la farine, la levure chimique et le sel. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs. Versez progressivement le ait dessus tout en fouettant, pour éviter les grumeaux. Ajoutez le beurre fondu, mélangez rapidement puis laissez la pâte reposer. Faites cuire les pancakes un peu épaisses dans des petites poêles à crêpes et dégustez-les tièdes !



PORRIDGE

Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :
• 1 tasse de flocons d'avoine • 1 c. à s. de sucre vanillé • 20 cl de lait
La garniture : • quelques pruneaux secs ou framboises fraîches
• quelques fruits secs • du sucre brun type rapadura • quelques pistaches
• quelques cranberries

Dans une casserole sur feu doux, versez les flocons d'avoine, le sucre vanillé et le lait. Faites chauffer tout en remuant au fouet (les flocons d'avoine vont se réhydrater et devenir moelleux).
À ébullition, prolongez la cuisson de 3 à 5 min sur feu doux en remuant (ajustez la cuisson selon votre goût).
Servez le porridge dans des bols individuels et parsemez de fruits secs mélangés, de sucre brun et de fruits frais. Servez aussitôt.

Flocons d'avoine
+ myrtilles
rondelles de banane

Compote pommes-cassis
+ copeaux de noix de coco
+ baies de goji
+ rondelles de banane
+ framboises

Fromage blanc
+ amandes + noisettes
+ cramberries + raisins secs

Porridge

PAINS AU CHOCOLAT

Préparation : 1 h **Cuisson :** 20 min
Réfrigération : 1 nuit + 1 h 35 (ou 3 h 35 minimum)
Difficulté : expert **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 500 g de farine + pour le plan de travail • 40 g de sucre semoule • 10 g de levure boulangère fraîche ou sèche • 28 cl de lait tiède • 220 g de beurre pommade • 8 barrettes de chocolat • 1 œuf pour la dorure • 2 c. à c. de sel fin

Commencez par la pâte feuilletée levée : dans le bol d'un robot muni d'un crochet, versez la farine, le sucre, le sel, la levure et le lait. Pétrissez doucement. Dès que la pâte commence à former une boule, transférez-la sur un plan de travail fariné et continuez de pétrir à la main, puis formez une boule.
Filmez la pâte et placez-la au frais toute une nuit (ou au minimum 2 h si vous êtes pressé).
Une fois la pâte reposée, farinez le plan de travail et étalez-y la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Posez au centre le beurre de même consistance que le pâton.
Repliez la pâte en portefeuille sur les 4 côtés, en veillant à ce que le beurre reste bien au milieu : il doit être emprisonné dans la pâte. Une fois repliée, la pâte doit former un rectangle.
Aplatissez la pâte dans la longueur pour que le beurre s'y amalgame bien. Puis repliez-la une nouvelle fois en portefeuille. Filmez et placez au frais 15 min minimum.
Farinez de nouveau le plan de travail et étalez la pâte une nouvelle fois dans la longueur, puis repliez-la en trois. Filmez de nouveau et placez au réfrigérateur 20 min minimum.
Farinez le plan de travail et étalez la pâte dans la longueur. Pliez de nouveau en portefeuille et aplatissez avec le rouleau pour souder les couches. Filmez et placez au frais 1 h minimum.
Étalez une nouvelle fois la pâte, sur 3 ou 4 mm d'épaisseur. Coupez des bandes de la largeur des barrettes de chocolat. Placez 1 barrette à une extrémité et commencez à enrouler la pâte autour. À mi-parcours, posez une autre barrette et terminez d'enrouler la pâte.
Placez les pains au chocolat sur la plaque du four, filmez-les et laissez-les pousser (gonfler) dans la partie la plus chaude de la maison. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Une fois que les pains au chocolat ont doublé de volume, dorez-les à l'œuf entier battu.
Enfournez pour 15 à 20 min de cuisson, jusqu'à ce que les pains au chocolat soient bien dorés.

LE CONSEIL DE CHEF DAMIEN…
Il est important de pétrir la pâte doucement et peu longtemps, pour éviter qu'elle soit trop élastique. Cette recette demande un peu de patience mais le résultat est bluffant ! Vous pouvez aussi visionner la recette de Chef Damien, «Pain au chocolat».


Pains au chocolat

Le plein de vitamines !

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Smoothie framboise-myrtille

• 5 glaçons • 1 yaourt à la vanille • 125 g de myrtilles • 125 g de framboises
C'est archi-simple : mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez ! Servez bien frais.

Smoothie pomme-banane-coco-vanille

• 2 pommes • 2 bananes • 20 cl de lait de coco • 1 c. à c. d'extrait de vanille • 1 sachet de sucre vanillé • quelques glaçons
Pelez les pommes et ôtez les pépins. Épluchez les bananes. Mixez tous les ingrédients ensemble et dégustez bien frais.

Smoothie fraise-pastèque-menthe

• 500 g de pastèque • 225 g de fraises • quelques feuille de menthe • sucre selon votre goût
Mélangez les ingrédients dans le blender et mixez finement. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Chaussons aux pommes

CHAUSSONS AUX POMMES

Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 1 « Pâte à Viennoiseries à ma façon » Herta • 3 pommes • 2 c. à s. de sucre roux • 4 c. à s. bombées de pâte de spéculoos • 1 jaune d'œuf • 2 c. à s. de lait demi-écrémé UHT • 2 c. à s. de sucre glace

Épluchez les pommes et coupez-les en petits dés. Placez-les dans un saladier avec le sucre roux. Faites-les cuire pendant 4 min à couvert dans un four à micro-ondes. Laissez refroidir complètement.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez la pâte à viennoiseries en 4 rectangles, tartinez-les avec la pâte de spéculoos et répartissez les dés de pommes sur la moitié de chaque rectangle. Repliez les rectangles en deux et soudez bien les bords en formant un petit ourlet.
Battez le jaune d'œuf avec le lait et le sucre glace, puis badigeonnez-en les chaussons. Tracez dessus un quadrillage avec la pointe d'un couteau. Posez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et faites cuire 20 à 25 min. Laissez tiédir et dégustez.

GAUFRES

Préparation : 20 min **Cuisson :** 20 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES : • 80 g de beurre fondu • 250 g de farine T55 • 10 g de levure chimique • 4 œufs • 35 cl de lait • 50 g de sucre • huile • sel fin

Dans une jatte, mélangez au fouet la farine, la levure et une grosse pincée de sel. Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre fondu et le lait progressivement. Fouettez pour éviter les grumeaux.
Montez les blancs d'œufs en neige en versant le sucre semoule à la fin pour les serrer. Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte.
Faites cuire les gaufres dans un gaufrier préchauffé et légèrement huilé. Arrosez-les par exemple d'un filet de sirop d'érable et servez chaud.



Gaufres

Un régal aussi avec un voile de sucre glace, du miel, une boule de glace vanille ou, en version liégeoise, de la chantilly… Place à l'imagination !

Vaisselle bien choisie, repas réussi !


OISEAU SUR LA BRANCHE En mélamine, illustrée par Nathalie Lété, 7,30 €, Bianca and Family.


CHEVAL FOU Collection Samarkand Aquamarin, 39,90 €, Villeroy & Boch.


ELÉPHANTESQUE Modèle Fez, avec filtre, 1 l, 74€, Dammann Frères.


UN CANARD ? Modèle Boem, tasse et soucoupe, 9,18 € le lot de 2, Alinéa.


COULEURS LATINOS Modèle Fiesta à Valparaiso, 12,50 €, Geneviève Lethu.


MIAOUUUU En mélamine, illustré par Nathalie Lété, 7,30 €, Bianca and Family.


ANNÉES 30 Modèle Art déco Vieux rose, 0,6 l, 47€, Dammann Frères.


VOYAGE À CORDOU Collection Un patio à Cordou, 27,50 €, Geneviève Lethu.


À GÉOMÉTRIE VARIABLE Collection Cocotte, 35,94 € les 6, Maisons du Monde.


JARDIN CHINOIS Mug Chinese, Pip Studio, 9,70 €, Le Panier d'Églantine.


L'EFFET PAPILLON Collection Jardin aux Papillons, 108 € avec 4 tasses, Amara.


ROSE ANGLAISE Gamme Rose Cottage, tasse et soucoupe, 34,50 €, Villeroy & Boch.


MOSAIQUE ESPAGNOLE Collection Un patio à Cordou, 15 €, Geneviève Lethu.


ARABESQUES Modèle Casale Blu Dorina Chope, 15,90 €, Villeroy & Boch.


RONDEUR PARFAITE Théière boule Inox avec filtre, 0,8 l, 36,50 €, Déco4You.


UN NUAGE DE LAIT ? Collection Flume, 17,50 €, Geneviève Lethu.


CHAT DES VILLES En mélamine, Happy Animals, 24,95 € les 6, La Chaise Longue.


OLÉ ! En porcelaine, modèle Cafecito, vendu en duo, 18 €, Fragonard.


ON FAIT LE POINT ? En céramique, collection Julie, 30 €, The Cool Republic.


OH MY DEAR ! Modèle Pompadour en grès corail, 35,94 € les 6, Maisons du Monde.

Adresses p. 113



La pâte de curry verte

Sur les marchés thaïlandais, on trouve de gros pots débordant de pâte de curry verte, rouge ou jaune. Préparée de manière artisanale, elle permet à ceux qui n'ont pas le temps de la cuisiner à la maison de s'en procurer facilement. Chez nous, on trouve aussi ces pâtes, mais en sachets. Zoom sur le vert !

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci

Quel festival de saveurs et de parfums enchanteurs ! La pâte de curry verte est l'ingrédient indispensable pour cuisiner les currys à base de lait de coco, que l'on agrémente de légumes, poulet, poisson ou fruits de mer, mais aussi ce que l'on appelle le « dry curry » préparé sans lait de coco. La pâte de curry verte est confectionnée traditionnellement dans un mortier dans lequel on va broyer petit à petit les ingrédients au pilon, en partant des plus durs jusqu'aux plus tendres. Comme il n'est pas facile d'y goûter à cause des piments, les cuisiniers et cuisinières se repèrent à l'odeur pour juger de la qualité de leur pâte de curry.

UNE KYRIELLE D'INGRÉDIENTS PARFUMÉS

Mais au fait, on y trouve quoi dans cette fameuse pâte de curry verte ? Pour être si parfumée, elle doit en contenir des ingrédients ! Du piment oiseau vert, de la citronnelle, du galangal (une racine de la famille du gingembre), de l'ail, des échalotes, des racines de coriandre, un peu de racine de curcuma, des graines de coriandre et de cumin, du poivre et de la pâte de crevettes (« shrimp paste »). Une fois tous ces éléments broyés et mélangés, cela donne une purée fine, très aromatique, pimentée et salée.

COMMENT LA CONSERVER ?

La pâte de curry se garde quelques semaines au frais dans une boîte hermétique. Mais évitez de la congeler, elle risquerait de devenir amère.

Bon à savoir

Le lait et la crème de coco sont préparés avec la pulpe des noix de coco fraîches. Le lait de coco est tout simplement plus dilué que la crème.

CURRY VERT DE CREVETTES

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

POUR 4 PERSONNES :
- 1 c. à. s. légèrement bombée de pâte de curry verte
- 300 g de queues de crevettes crues surgelées (20 pièces environ)
- 2 ciboules ou 2 petits oignons nouveaux
- 12 tomates cerises
- 15 cl de crème de coco
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à. c. de pâte de tamarin
- 1 c. à. c. de sucre de palme (ou de sucre roux)
- 1 c. à. s. de nuoc-mâm (sauce de poisson)

Décongelez les crevettes puis décortiquez-les en laissant la queue. Coupez les tomates cerises en deux et émincez les ciboules.
Faites revenir la crème de coco dans un wok sur feu moyen, jusqu'à ce qu'elle épaississe et que le gras se sépare du liquide.
Parfumez de pâte de curry, augmentez un peu le feu et laissez revenir quelques minutes en remuant (c'est important pour que les saveurs se développent bien). Versez le lait de coco et mélangez à nouveau, puis incorporez la pâte de tamarin et le sucre.
Ajoutez enfin les crevettes, les tomates cerises, une partie de la ciboule (réservez-en un peu) et faites cuire à frémissements 5 min environ, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides.
Retirez le wok du feu, assaisonnez de nuoc-mâm, mélangez et goûtez. Vous devez avoir un bon équilibre entre le salé (nuoc-mâm), le pimenté, le sucré et l'acide apporté par la pâte de tamarin et les tomates cerises. Parsemez de ciboule réservée.



Dans cette recette, la pâte de curry permet de parfumer rapidement un simple velouté de légumes

Un velouté à essayer aussi froid, ce qui développe ses saveurs !

Où la trouver ?

En France, on l'achète dans les épiceries asiatiques et même dans certaines grandes surfaces, au rayon « cuisines du monde ».

VELOUTÉ DE CAROTTES, LENTILLES CORAIL ET PÂTE DE CURRY VERTE

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

POUR 4 PERSONNES :
- 2 c. à c. bombées de pâte de curry verte
- 600 g de carottes
- 1 oignon rouge
- 75 g de lentilles corail
- 75 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- quelques brins de coriandre
- sel

Épluchez les carottes puis coupez-les en dés. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive. Quand il est translucide, ajoutez les dés de carottes et mélangez.
Complétez avec les lentilles, la pâte de curry et le bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes et les lentilles soient tendres.
Mixez, salez éventuellement et parsemez de coriandre. Servez.

best of
Les recettes de l'automne

En automne, pas question de céder à la nostalgie des douceurs de la saison passée ! À mi-chemin entre les plats légers de l'été et ceux plus consistants de l'hiver, l'automne nous offre une farandole de recettes délicieuses. Au programme : pommes de terre, poulet et légumes secs !

Coordination Marion Minuit, Marie-Rose Domingues et Émilie Manche







Les légumes secs, c'est impec'

Base de l'alimentation depuis toujours, les légumes secs ont peu à peu disparu des tables dans nos pays occidentaux. Pourtant ils sont délicieux et excellents pour la santé… L'ONU a d'ailleurs déclaré 2016 « Année internationale des légumineuses ». Lentilles blondes, vertes ou corail, haricots blancs, rouges ou noirs, pois chiches, pois cassés, fèves… Ces graines qu'on appelait « la nourriture du pauvre », en opposition à la viande, n'ont pourtant rien à lui envier. Outre leur intérêt nutritionnel, les légumes secs sont bons pour la planète : ils enrichissent nos sols en minéraux et exigent moins d'eau et de terres que l'élevage du bétail. Et en cuisine, ils peuvent se décliner de l'entrée jusqu'au dessert.



Recette de Chef Damien

SAUCISSES AUX LENTILLES

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
- 300 g de lentilles vertes (type lentilles vertes du Puy)
- 6 saucisses de Toulouse ou diots
- 1/2 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de persil plat
- 5 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Pelez la 1/2 carotte et coupez-la en petits cubes. Taillez la branche de céleri en petits dés. Pelez et ciselez l'oignon et l'ail. Réservez. **Dans une cocotte huilée,** faites colorer les saucisses et retirez-les. À la place, mettez les légumes, l'ail et l'oignon avec un peu d'huile. Salez, poivrez et laissez revenir doucement. Introduisez les lentilles, mouillez d'eau à hauteur et cuisez 30 min à feu doux. **Quand les lentilles sont cuites,** ajoutez les saucisses dans la cocotte et laissez mijoter 10 min. Décorez de persil et servez aussitôt. Vous pouvez aussi parfumer avec un brin de thym.



Recette d'Alice du blog au pAys des déLICEs



SALADE ÉPICÉE DE LENTILLES, THON ET OIGNONS ROUGES

Préparation : 20 min **Cuisson :** 20 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
- 200 g de lentilles vertes
- 1 oignon rouge
- quelques brins de persil
- 1 boîte de thon entier au naturel
- 6 pincées de cumin
- 4 pincées de curry
- 6 pincées de paprika
- 2 c. à s. de vinaigre de xérès
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Faites cuire les lentilles 20 min environ à l'eau bouillante, selon les indications de l'emballage, puis égouttez et laissez refroidir.
Pelez et émincez finement l'oignon. Ciselez le persil. Égouttez le thon et émiettez-le. Dans un bol, mélangez les épices, le vinaigre de xérès, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
Mêlez les lentilles avec le thon, l'oignon et le persil. Assaisonnez de vinaigrette et remuez.


Recette d'Octavie

SOUPE DE LENTILLES CORAIL ET SES CROÛTONS DE PAIN COMPLET

Préparation : 15 min **Cuisson :** 35 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES : • 500 g de lentilles corail • 1 carotte • 3 tomates fraîches ou en boîte • 2 pommes de terre de taille moyenne • 1 oignon • 4 gousses d'ail • huile d'olive • 1 feuille de laurier • 1 cube de bouillon de volaille • coriandre fraîche • croûtons de pain complet • 1 c. à c. de ras-el-hanout (facultatif) • sel, poivre

Rincez les lentilles corail deux fois. **Préparez les légumes :** pelez la carotte et coupez-la en rondelles. Détaillez les tomates en quartiers, épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. **Dans une cocotte avec de l'huile d'olive,** faites revenir l'oignon, les rondelles de carottes et les gousses d'ail pendant quelques minutes. **Ajoutez ensuite les lentilles** et la feuille de laurier et recouvrez d'eau à hauteur. **Incorporez le cube de bouillon de volaille,** la coriandre, le sel, le poivre, les tomates et les pommes de terre. Laissez cuire 30 min environ, ou un peu plus si les lentilles ne sont pas assez cuites et vérifiez le niveau d'eau en cours de cuisson (n'hésitez pas à en ajouter si nécessaire). Puis mixez le tout. **Rectifiez l'assaisonnement si besoin.** Décorez de pluches de coriandre et de croûtons. Relevez éventuellement les saveurs avec le ras-el-hanout.

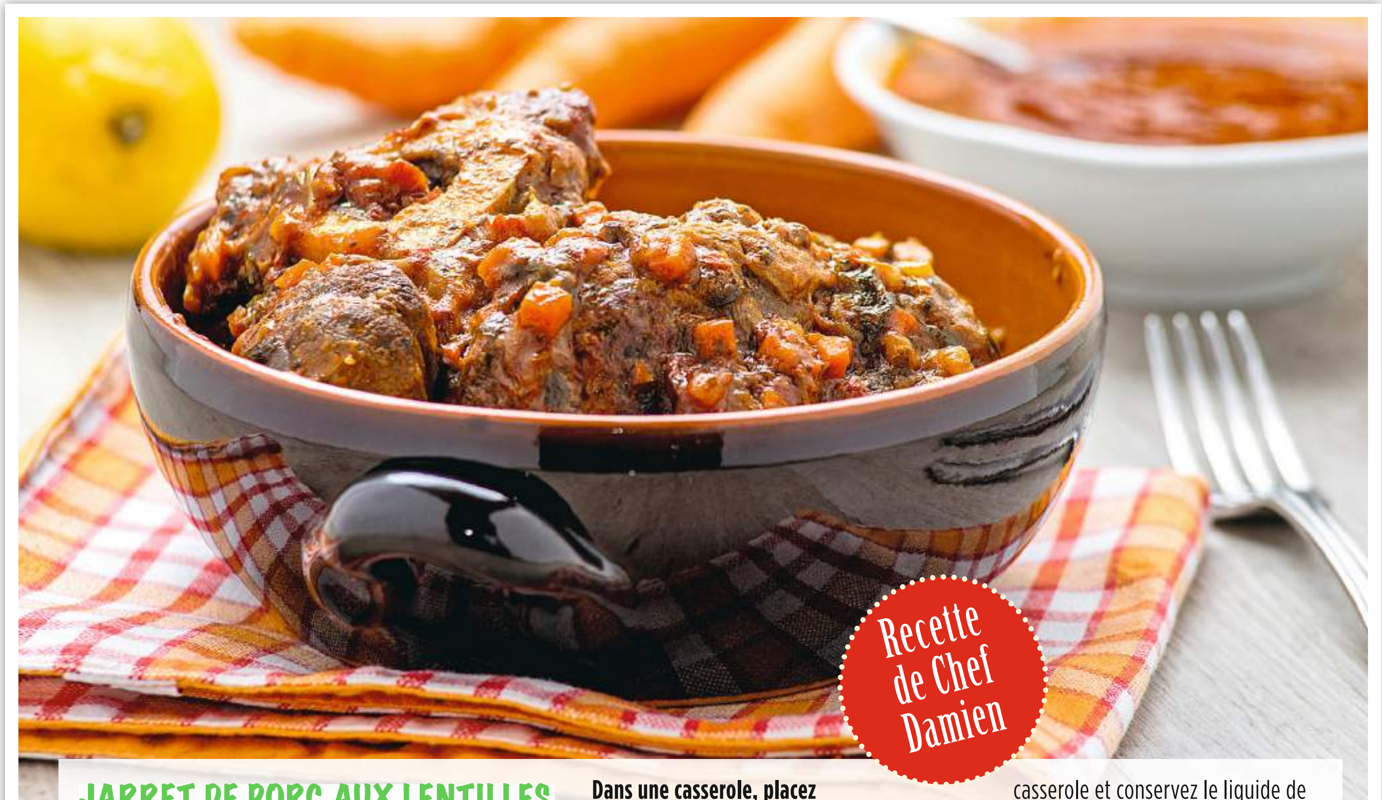

Recette de bruno38

CHILI CON CARNE

Préparation : 20 min **Cuisson :** 1 h 20
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
• 300 g de haricots rouges en boîte • 750 g de viande de bœuf hachée • 2 gros oignons • 8 gousses d'ail • 500 g de purée de tomate • 25 cl de bouillon de bœuf • 1/2 c. à s. de cannelle en poudre • 1,5 c. à s. de chili doux • 1 c. à s. de cumin en poudre • 1 c. à s. d'origan en poudre • 1 c. à s. de cacao en poudre non sucré (type Van Houten) • huile d'olive • sel

Épluchez les oignons et l'ail. Émincez les oignons et hachez finement l'ail. **Dans une poêle sur feu doux,** faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive sans les laisser trop colorer. **Pendant ce temps,** dans une cocotte en fonte avec un peu d'huile d'olive, faites revenir la viande hachée. Salez et remuez régulièrement. **Ajoutez les oignons et l'ail,** puis toutes les épices et le cacao. Chauffez sur feu doux pendant 5 min tout en remuant. Incorporez la purée de tomate et le bouillon de bœuf, vérifiez l'assaisonnement. Cuisez à découvert et sur feu doux pendant 45 min. **Versez enfin les haricots rouges** dans la cocotte et prolongez la cuisson de 15 min. Dégustez bien chaud.



JARRET DE PORC AUX LENTILLES

Préparation : 15 min **Cuisson :** 2 h 20
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 400 g de lentilles • 1 jarret de porc • 1 carotte • 1 oignon • 3 gousses d'ail dégermées • 1 branche de thym • 2 feuilles de laurier • 2 clous de girofle • 6 branches de persil plat • 5 cl d'huile d'olive • sel

Dans une casserole, placez le jarret et couvrez-le d'eau. Salez, portez à ébullition et faites cuire 1 h 30 à frémissements.
Pelez l'oignon et taillez-le en lamelles. Épluchez la carotte et coupez-la en morceaux. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive.
Quand le jarret est cuit, sortez-le de la casserole et conservez le liquide de cuisson. Ajoutez le jarret dans la cocotte et faites-le revenir 10 min environ.
Versez les lentilles, complétez avec le liquide de cuisson réservé, l'ail, le thym, le laurier et les clous de girofle, et faites cuire 40 min à couvert.
En fin de cuisson, parsemez de persil plat ciselé et servez aussitôt !

Recette d'Octavie

CHILI CHEESE FRIES

Préparation : 25 min **Cuisson :** 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : • 400 g de haricots rouges en conserve • 400 g de bœuf haché • 400 g de tomates pelées en conserve • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 c. à c. de poudre de chili • 800 g de pommes de terre • huile de friture • 2 c. à s. d'huile d'olive • 100 g de cheddar râpé • sel

Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une cocotte chaude avec l'huile d'olive, sans aller jusqu'à la coloration.
Ajoutez la viande hachée et 1 c. à café de poudre de chili. Mélangez et écrasez la viande avec le dos d'une fourchette pour la séparer.
Versez dans la cocotte les haricots égouttés ainsi que les tomates pelées. Salez puis laissez mijoter doucement 20 min environ.
Pendant ce temps, lavez et épluchez les pommes de terre. Détaillez-les en frites fines.
Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C et plongez-y les frites**.** Quand elles sont bien dorées, sortez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant pour retirer le surplus de gras.
Servez sur les assiettes : déposez un lit de frites puis surmontez d'une couche de viande et haricots. Saupoudrez de chili et parsemez de cheddar râpé. Dégustez immédiatement.

Un zeste d'orange, un !

L'orange, un fruit vieux comme me monde, mais qui a longtemps été synonyme de rareté et de luxe, au point qu'on l'offrait aux enfants comme cadeau de Noël. On a retrouvé la trace d'orangers datant de 2 200 ans avant notre ère en Chine. En Afrique du Nord, la culture des oranges remonte au début de notre ère, mais il s'agissait plutôt d'oranges amères. L'orange douce telle que nous la consommons est arrivée en Europe au XVe siècle par l'intermédiaire de marchands italiens et portugais, qui l'introduisirent aussi en Amérique. Des abris spéciaux ont été construits pour produire dans nos régions ce fruit du soleil, comme l'Orangerie du château de Versailles, que l'on visite toujours.

Une recette de S. Panet

TARTE À L'ORANGE

Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES : • quelques oranges bio • 1 pâte brisée ou sablée • 1 œuf • 100 g de sucre en poudre • 50 g de beurre

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Battez l'œuf puis mélangez-le avec le sucre en poudre. Ajoutez le zeste et le jus d'1 grosse orange.
Épluchez les autres oranges et tranchez-les finement.
Versez la préparation sucrée sur le fond de pâte et disposez les tranches d'oranges dessus.
Arrosez ensuite de beurre préalablement fondu puis enfournez 30 à 45 min.


Recette de VirginieL

MUFFINS À L'ORANGE

Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min
Difficulté : facile **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES :
• 1 petite orange • 25 g de beurre demi-sel • 1 œuf • 85 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 1 c. à c. de levure chimique • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Montez le blanc en neige avec la pincée de sel. Battez le jaune avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment. Ajoutez le beurre fondu au mélange sucré, puis le jus et les zestes de l'orange.
Remuez, introduisez la farine et la levure et mélangez de nouveau. Incorporez le blanc en neige.
Beurrez et farinez des moules à muffins et déposez 2 c. à s. de pâte dans chacun.
Enfournez pour 20 min. Surveillez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau au cœur des muffins. Lorsque la lame ressort propre, c'est qu'ils sont cuits.

Recette de Pascale Weeks



SALADE TOUTE ORANGE DE CAROTTES RÂPÉES, MIMOLETTE ET ORANGE

Préparation : 15 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 1 orange bio • 600 g de carottes • 60 g de mimolette vieille • 2 poignées de pistaches • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de vinaigre • sel, poivre du moulin

Pelez les carottes, lavez-les puis râpez-les. Versez-les dans un bol avec 1/4 de c. à c. de sel fin. Mélangez et laissez reposer 10 min afin que les carottes absorbent bien le sel.
Râpez la mimolette et concassez les pistaches. Réservez. Prélevez le zeste de l'orange, ajoutez-le dans les carottes râpées avec la mimolette et les pistaches, puis remuez.
Pressez l'orange. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le jus d'orange, le vinaigre et le poivre. Versez cette vinaigrette sur les carottes, mélangez et servez.

MAGRET DE CANARD, SAUCE À L'ORANGE

Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min **Repos :** 5 min
Difficulté : moyen **Coût :** cher

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES : • 4 oranges + 5 ou 6 (ou 1/2 l de jus d'orange) • 4 magrets de canard • 2 c. à c. de sucre en poudre • 2 c. à c. de moutarde • 60 g de beurre • sel, poivre

Pelez le zeste d'1 orange en évitant de prélever la partie blanche. Pelez les autres oranges à vif et coupez-les en quartiers en ôtant les peaux, pour ne garder que les suprêmes. Réservez. Pressez 5 ou 6 oranges pour obtenir 1/2 l de jus.
Faites cuire les magrets pendant 15 min dans une sauteuse à fond épais, avec le beurre : commencez la cuisson en posant le côté peau dans la sauteuse. Salez puis retirez-les et réservez au chaud. Éliminez une partie du gras si les magrets en ont rendu beaucoup.
Déglacez les magrets avec le jus d'orange, puis ajoutez le zeste de l'orange et les morceaux de pulpe. Faites bouillir 5 min afin que la sauce devienne sirupeuse.
Ajoutez alors le sucre, la moutarde, du sel et du poivre. Goûtez, rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Dégustez accompagné de riz blanc.

Une recette de Mozart

Recette par Marie Maryns

MARMELADE D'ORANGE

Préparation : 25 min **Cuisson :** 1 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 2 kg d'oranges, amères ou non • 2 oranges non traitées • 1 kg de pommes acides • 1 kg de sucre + 200 g • 1 c. à s. de vinaigre de cidre

La veille, coupez les pommes en quartiers sans les peler. Mettez-les dans un faitout avec 1 l d'eau et cuisez 30 min. Passez-les dans une mousseline afin de récupérer le jus. Réservez 50 cl de ce jus de pomme. Pressez les 2 kg d'oranges pour récupérer 50 cl de jus. **Coupez les 2 oranges non traitées** en fines rondelles. Dans une bassine, faites bouillir 20 cl d'eau avec 200 g de sucre afin d'obtenir un sirop, puis plongez-y les rondelles d'oranges. Cuisez à petits bouillons jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Incorporez les jus d'orange et de pomme, 1 kg de sucre et le vinaigre, portez à ébullition. Arrêtez la cuisson et laissez reposer jusqu'au lendemain. **Le lendemain, faires cuire à nouveau** jusqu'à ce que la confiture soit cuite.
Vérifiez le point de gélification en versant une goutte de confiture sur une assiette froide (si elle fige la confiture est cuite). Parfumez éventuellement d'un petit verre de Cointreau, mettez en pots et couvrez-les à chaud.

FINANCIERS À L'ORANGE

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Réfrigération : 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES : • quelques zestes d'oranges • quelques écorces d'oranges ou des oranges confites • 140 g de beurre • 200 g de sucre glace • 60 g de farine • 100 g d'amandes en poudre • 4 blancs d'œufs • 1 pincée de sel


Recette d'Octavie

Préparez un beurre noisette : faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il crépite. Quand il arrête de crépiter et est coloré, coupez le feu. Mélangez le sucre glace avec la farine, la poudre d'amandes et le sel. Ajoutez les blancs d'œufs en une fois. Arrosez de beurre noisette et remuez. **Incorporez les zestes d'oranges** puis laissez reposer cette pâte au réfrigérateur pendant 30 min.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Garnissez de pâte des moules individuels rectangulaires. Décorez d'écorces d'oranges ou d'oranges confites.

Enfournez 10 à 15 min. L'extérieur des financiers doit être bien coloré et l'intérieur moelleux. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

Du poulet ma cocotte ?



Du poulet, oui, mais pas n'importe lequel. Un poulet premier prix (élevé en batterie, pauvre bête !) et un poulet fermier qui gambade en plein air (label Rouge, par exemple), c'est le jour et la nuit. Moins gras, le poulet de qualité permet de préparer des plats plus équilibrés et de garder la ligne…

Au final, il est néanmoins difficile de reprocher quoi que ce soit au poulet. Sa chair est maigre, riche en protéines (22 à 28 g pour 100 g), son prix intéressant et bien moins élevé que celui de la viande rouge ou du poisson. À l'achat, privilégiez donc la qualité en préférant un poulet labélisé, bio ou portant le label Rouge. Grâce à un élevage en plein air, à une alimentation à base de céréales et à un abattage plus tardif (minimum 81 jours au lieu de 42), sa chair est nettement plus savoureuse et moelleuse que celle des volailles d'élevage classiques.

TAJINE DE POULET AUX POMMES DE TERRE ET OLIVES VERTES

Préparation : 30 min **Cuisson :** 1 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
- 1 poulet fermier d'1,5 kg
- 20 cl de bouillon de poulet
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- quelques olives vertes
- 1/2 citron confit au sel
- 2 oignons hachés
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 0,1 g de safran en poudre
- un peu de persil finement haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- sel, poivre du moulin

Découpez le poulet en 8 morceaux. Salez-les. Pelez les oignons et émincez-les. Faites cuire les morceaux de poulet dans une Cocotte-Minute avec l'huile d'olive, l'huile de tournesol, les oignons, le gingembre et le safran (vous pouvez aussi faire cuire ce tajine dans un faitout à feu doux).

Mouillez de bouillon et ajoutez de l'eau si besoin. Pour le temps de cuisson, suivez les indications de la cocotte.

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quatre. Introduisez-les dans la cocotte avec les olives et le citron confit et laissez mijoter encore quelques minutes (le temps nécessaire pour cuire les pommes de terre).

Versez un peu d'eau si vous manquez de sauce, car les pommes de terre l'absorbent, et vérifiez l'assaisonnement.

En fin de cuisson, transférez dans un plat à tajine, parsemez de persil haché et servez.


La cuisine selon mes envies !
750g
n°1 de la recette
&
Pinterest
750g vous propose le meilleur de ses recettes sur Pinterest.
Apéro, minceur, recettes inratables pour régaler vos enfants, épater vos convives... ou juste pour satisfaire votre envie de gourmandise, tout y est... ou presque !
Venez nous voir :)
fr.pinterest.com/750grammes/

Recette de Oummsajida

CUISSES DE POULET ET POMMES DE TERRE AU FOUR

Préparation : 15 min **Cuisson :** 1 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES : • 2 cuisses de poulet • 2 ou 3 gros oignons • 5 ou 6 pommes de terre • épices (ras-el-hanout, curcuma, cumin, poivron rouge, piment de Cayenne, poivre) • herbes de Provence • sel

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les oignons et tranchez-les finement.
Dans un plat allant au four, posez les cuisses de poulet sur un lit d'oignons. Saupoudrez d'épices et de sel et mouillez avec 50 cl d'eau.
Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et mélangez-les aux herbes de Provence. Disposez-les autour du poulet.
Enfournez et laissez cuire 30 min. Retournez les cuisses de poulet, cuisez-les encore 20 min puis remettez-les dans le sens initial et poursuivez la cuisson de 10 min en surveillant.

CUISSES DE POULET AU PAPRIKA EN PAPILLOTES

Préparation : 10 min **Cuisson :** 55 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 4 cuisses de poulet • 1 oignon • 15 g de beurre • 1 c. à c. de concentré de tomate • 1 c. à c. de paprika • 20 cl de crème liquide • 1 c. à s. d'huile • sel, poivre

Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Faites-le fondre à feu très doux dans une petite casserole avec le beurre.
Dès qu'il est translucide et fondant, ajoutez le concentré de tomate et le paprika, puis versez la crème liquide tout en remuant. Portez à petite ébullition et laissez bouillonner 1 min.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les cuisses de poulet de chaque côté, salez et poivrez.
Retirez les cuisses de la poêle, posez chacune sur une grande feuille de papier d'aluminium et tartinez-les de sauce au paprika. Refermez hermétiquement et placez au four pour 30 à 40 min.

Recette de Marie Cherrier




Recette d'Amora

CUISSES DE POULET À LA MOUTARDE ET POMMES DE TERRE AU FOUR

Préparation : 15 min **Cuisson :** 1 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 4 pilons de poulet • 4 hauts de cuisses de poulet • 4 grosses pommes de terre bintje • 1 pot de moutarde de Dijon Amora • 4 c. à s. d'herbes ciselées (ciboulette, persil) • 4 c. à s. de crème fraîche • sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8) ou préparez le barbecue.
Nettoyez les pommes de terre. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et incisez légèrement la chair en croisillons avec un petit couteau. Salez, poivrez et refermez-les. Enveloppez-les hermétiquement dans du papier aluminium et faites-les cuire 1 h au four ou dans la braise.
Tartinez généreusement les morceaux de poulet avec la moutarde. Vous pouvez éventuellement y mélanger les épices de votre choix pour renforcer les saveurs. Déposez les morceaux dans un plat et enfournez-le, ou posez directement sur la grille du barbecue, et laissez cuire 25 min, jusqu'à l'obtention d'une croûte dorée.
Au moment de servir, ouvrez les papillotes des pommes de terre (attention de ne pas vous brûler !). Badigeonnez chaque morceau de poulet d'1 c. à s. de crème fraîche et parsemez d'1 c. à s. d'herbes ciselées puis dégustez bien chaud.

CROQUETTES DE POULET CŒUR FONDANT

Recette de Chef Christophe

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min **Difficulté :** facile
Coût : moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 4 blancs de poulet (ou de dinde) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • quelques brins de persil • 1 c. à c. d'huile de tournesol • fromage fondu (type Vache qui rit) • farine • 2 œufs • chapelure • huile d'olive • piment d'Espelette • sel, poivre

Mixez les blancs de poulet avec l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, une pointe de piment d'Espelette, le persil et l'huile de tournesol. Prélevez-en des boulettes et formez des galettes entre vos mains, posez au centre un morceau de fromage puis aplatissez.
Versez la farine dans une assiette. Battez les œufs dans une autre assiette et mettez la chapelure dans une troisième. Passez chaque croquette dans l'assiette de farine, puis dans celle avec les œufs battus et enfin dans la chapelure, et enrobez-les bien.
Faites cuire les croquettes dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, 2 ou 3 min par face. Posez-les quelques instants sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras et servez chaud.




Recette de Virgme

CORDON-BLEU MAISON

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min **Difficulté :** facile
Coût : moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
• 4 escalopes de poulet (ou de dinde) • 4 tranches de jambon • 8 tranches de fromage à hamburger ou d'emmental • 1 œuf • chapelure • huile d'olive ou de tournesol • sel, poivre

Ouvrez les escalopes en deux dans le sens de l'épaisseur, sans séparer les moitiés, et assaisonnez-les.
Posez 1 tranche de jambon sur la face intérieure des escalopes puis 2 tranches de fromage à hamburger ou d'emmental. Refermez les escalopes.
Battez l'œuf dans une assiette creuse et trempez-y les cordons-bleus de chaque côté. Puis panez-les dans la chapelure.
Faites cuire les cordons-bleus dans une poêle huilée bien chaude 5 à 10 min sur chaque face et servez.

Les chouquettes

*Bien joufflues, bien dodues, les chouquettes nous font de l'œil dans la vitrine des pâtisseries. Notre défi, ce mois-ci ? Les revisiter pour les rendre encore plus gourmandes. Une délicieuse ganache au chocolat, un peu de sucre glace et le tour est joué. Allez, on se lance !

Photos Dorian Nieto



Une recette… de Dorian Nieto,
auteur du blog «Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça»
(http://doriannn.blogspot.fr/)

au chocolat

CE QU'IL VOUS FAUT

Préparation : 30 min **Cuisson :** 2 min
Réfrigération : 5 h
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :
• 15 chouquettes • 200 g de chocolat noir • 200 g de crème liquide entière • 30 g de beurre • sucre glace

La découpe des chouquettes



1 Commencez par couper en 2 les chouquettes. Pour un résultat impeccable, tranchez à 1 cm environ de la base.



La ganache au chocolat



2 Préparez la ganache. Hachez le chocolat à l'aide d'un couteau ou au mixeur. Placez-le ensuite dans un petit saladier.

3 Faites chauffer la crème dans un bol au micro-ondes (il faut pratiquement la porter à ébullition), puis versez la crème sur le chocolat.











4 Couvrez avec une assiette et laissez reposer 3 min. Remuez doucement le tout au fouet jusqu'à obtenir une ganache bien onctueuse. Ajoutez le beurre en dés et fouettez doucement pour bien l'incorporer. Couvrez avec un film alimentaire et laissez 4 h au réfrigérateur.

Le garnissage



5 La ganache doit maintenant être bien prise tout en étant onctueuse. Fouettez-la dans le bol d'un batteur pour obtenir une ganache montée bien aérée.



6 Transférez-la dans une poche à douille.



7 Réservez les chapeaux des chouquettes et garnissez généreusement les fonds de ganache montée.



8 Refermez les chouquettes en reposant délicatement les chapeaux dessus. Terminez en saupoudrant avec du sucre glace. Glissez les chouquettes 1 h au frais avant de les déguster.

Des artisans passionnés sont à l'origine de ces bouchées inoubliables…

La douce alchimie du praliné

Le praliné, c'est un savant mélange de caramélisation et de torréfaction. Pour peu que l'on aime les fruits secs et le sucre, son goût typé rend très vite accro. Du côté des pâtissiers et des chocolatiers, ils ne sont que quelques-uns à s'aventurer dans cette fabrication qui pourrait se rapprocher de l'alchimie tant elle demande de la précision. Notre tour de France des meilleurs pralinés…

*Par Caroline Mignot**



Amande, noisette, pistache, noix, noix de cajou, pignon, cacahuète, tous les fruits secs peuvent être transformés en praliné à condition d'être suffisamment gras. En général, le praliné se compose de 50 % de fruits secs et 50 % de caramel. Selon le goût souhaité, le pourcentage de fruits secs peut aller jusqu'à 70 %. Les pâtissiers Sébastien Papion et Fabrice Gillotte (voir nos test gâteaux et bonbons) citent le même chiffre de 60 % de fruits secs, qui selon eux correspond à la bonne intensité de parfum.

Des amandes qui poussent en France

Pour avoir le goût d'amande qu'il souhaite et remédier à une production rare, le chocolatier Patrick Roger a quant à lui investi dans des plantations d'amandiers en France (43 hectares en tout, à Portel-des-Corbières, dans l'Aude, et Trouillas, dans les Pyrénées-Orientales). La production annuelle de 30 à 60 tonnes lui permet d'assurer 50 % des créations. À l'occasion des fêtes de fin d'année, il proposera un coffret dégustation contenant quatre variétés d'amandes différentes !

* *Auteur du* Guide du Paris Sucré, *Éditions du Chêne.*





Cœur coulant

LE PARIS-BREST
DE SÉBASTIEN DÉGARDIN

C'est l'un des plus pralinés et « noisetés » que l'on ait goûté. Il faut dire que la pâte à chou moelleuse est garnie d'une crème mousseline (de la crème pâtissière enrichie de beurre) au praliné, elle-même préparée à partir d'amandes, de noisettes et de pâte de noisette qui vient renforcer le goût.
Sans compter que la crème cache un cœur de praliné à l'ancienne, qui coule quand on coupe dedans et croustille légèrement sous la dent.

Sébastien Dégardin… Ce chef pâtissier a d'abord travaillé dans des maisons étoilées (Michel Troisgros, Pierre Gagnaire) avant de s'installer à Paris.
Dans son élégante adresse de la rue Saint-Jacques, les pâtisseries sont d'une précision absolue.





Sans gluten

LE CUB'CAKE DE SÉBASTIEN PAPION

Un monument ! Imaginez que ce gros cube cache, sous son enrobage de chocolat au lait et de pâte de noisette, un cake (sans gluten) à base de farine de maïs et de poudre de noisettes brutes, et deux épaisses couches de praliné noisette. Textures moelleuses et fondantes (et un peu craquantes grâce au chocolat d'enrobage), et goûts ultra-intenses de praliné, ce cake est assurément l'une de mes plus belles découvertes de l'année !

Sébastien Papion… Cet artisan orléanais voulait créer un cake dans l'esprit d'un chocolatier (ce qu'il est). Lui qui adore la noisette du Piémont s'est fait un malin plaisir de la décliner pour ce gâteau : gianduja, praliné, pâte à cake… À retrouver du jeudi au samedi.

Pour pâtisser
Le Comptoir du Praliné

Hélène Deguiraud a créé son atelier il y a quatre ans exclusivement autour du praliné. Pistache d'Iran, noisettes du Piémont, amandes d'Espagne et cacahuètes des Landes, caramel plus ou moins poussé, praliné hyperfin ou « crunchy », elle adapte les recettes aux souhaits des professionnels avec qui elle travaille et en garde une petite partie qu'elle vend en boutique et sur son site. Elle, ce qu'elle préfère, c'est le praliné fondant avec de gros morceaux…



Les fruits à coque sont cuits dans du sucre caramélisé afin de rehausser leurs arômes.

Test bonbons
4 valeurs très très sûres
(on les a tous goûtés, quel dur métier !)

Sucré-salé

LE PRALINÉ À LA PISTACHE
DE LA MANUFACTURE DE CHOCOLAT ALAIN DUCASSE

Avec ses gros morceaux qui croquent, ce praliné est irrésistible, qu'il soit en bonbon ou en tablette. Les autres sont aussi délicieux, notamment grâce à de jolies nuances de textures. Si le praliné amandes éclats croustille, le noisette et amandes fondantes fait preuve d'onctuosité. Tous sont peu dosés en sucre et certains se caractérisent même par de fortes notes de sel (ce qui peut ne pas plaire… à moi, si).

Le chocolat Alain Ducasse… Le célèbre chef s'est associé au pâtissier Nicolas Berger pour fabriquer des chocolats depuis les fèves de cacao qu'ils réceptionnent dans leur atelier parisien, ainsi que des garnitures (ganaches, pralinés).



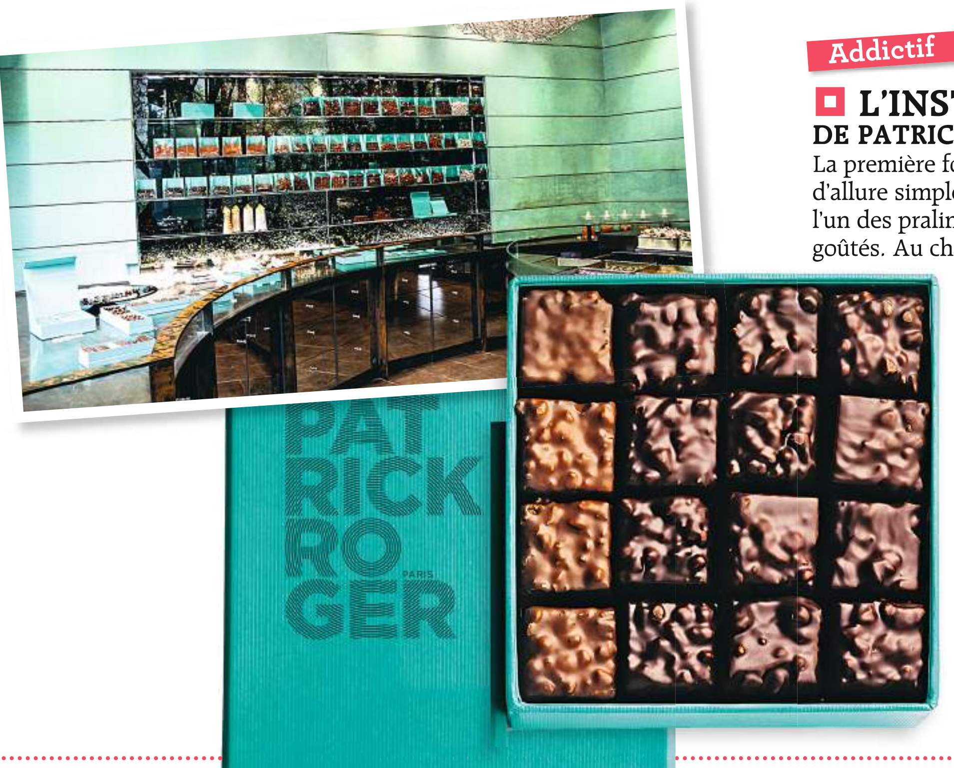


Addictif

L'AURÉOLE BLANCHE
DE HIRSINGER

Ce qui caractérise les pralinés de Hirsinger, c'est le grain. Plus gros que la moyenne, il donne plus de croustillant et de mâche. Ce praliné noisette du Piémont rehaussé d'une pointe de sel de Salins-les-Bains ne fait pas exception, avec un goût intense de noisette et une note de sel qui apporte de la longueur en bouche. J'aime aussi beaucoup le Sissi, un praliné amande et nougatine qui colle un peu aux dents, et les bouchées de la taille de 2 ou 3 bonbons…

Hirsinger… À Arbois, dans une maison dédiée au chocolat depuis 1900, le chocolatier-confiseur Édouard Hirsinger, Meilleur Ouvrier de France (MOF) 1996, continue d'enrichir la gamme autour des épices et des ingrédients de saison (praliné de noix de Grenoble à l'automne et de sésame en hiver).



Addictif

L'INSTINCT
DE PATRICK ROGER

La première fois que j'ai goûté ce petit rocher d'allure simple, je me suis aussitôt dit que c'était l'un des pralinés les plus réussis que j'aie jamais goûtés. Au chocolat noir (plus intense) ou au lait, ce cube recouvert d'éclats d'amandes et de noisettes grillées est garni d'un praliné craquant grâce à la présence de sucre caramélisé qui colle un peu sous la dent. De la finesse, de la mâche, beaucoup de goût, impossible de se contenter d'un seul !

Patrick Roger… Ce MOF chocolatier, installé à Paris, ne passe pas inaperçu dans l'univers du chocolat. Il est devenu aussi sculpteur de la matière chocolat à laquelle il donne des formes inédites et très expressives, tels que gorilles, pingouins, ours…

Intense

LE PRALINÉ AU CAFÉ
DE FABRICE GILLOTTE

À base de praliné amande et noisette et de café en grains qui craquent sous la dent, cet Arabica est incroyablement intense ! Et c'est une révélation que de découvrir le café ainsi associé au praliné. Autre curiosité, le Muscovado, dont le praliné noisette est teinté du sucre de l'Île Maurice aux notes chaudes de réglisse. À goûter aussi, l'Érable, qui conjugue le praliné aux noix de pécan et au sirop d'érable. Classiques ou créations, ces pralinés sont tous d'une extrême finesse.

Fabrice Gillotte… Installé à Dijon, ce MOF chocolatier élabore ses recettes avec le temps grâce à une multiplication d'essais et de mises au point. L'Arabica, par exemple, lui a donné tellement de difficultés qu'il a cru qu'il n'allait pas y arriver !





Portrait

Fabrice Gillotte, un fou de praliné

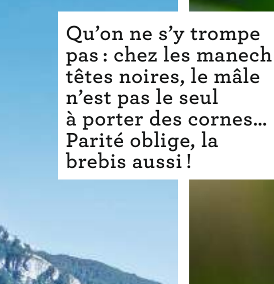
Ce chocolatier avoue sans vergogne que c'est ce qu'il préfère dans le chocolat ! Chez lui, ils ne sont que deux à pouvoir faire le praliné, qui est en fabrication une semaine sur trois. Fabrice Gillotte dit devenir alors infernal et ne pouvoir s'empêcher de tout surveiller. *« Tout est dans le caramélisation et la torréfaction. Ce n'est pas mathématique, comme les ganaches, c'est uniquement du ressenti. »* Quand la nouvelle récolte de fruits secs arrive, l'artisan considère qu'ils contiennent encore trop d'eau et que les matières grasses ne sont pas stabilisées. Après quatre mois, ils arrivent à leur qualité optimale pour le praliné. Sans oublier que ce sont des



produits agricoles et que, selon le climat et la terre, certaines années sont meilleures que d'autres. Quand il teste de nouvelles recettes, ce n'est pas seulement dans les premiers jours qu'il les goûte, mais jusqu'à plusieurs semaines après. Certains parfums volatiles peuvent avoir disparu au bout de huit jours, le chocolatier travaille alors encore la recette jusqu'à ce qu'il obtienne ce qu'il souhaitait.

Toutes nos adresses en page 113




Qu'on ne s'y trompe pas : chez les manech têtes noires, le mâle n'est pas le seul à porter des cornes… Parité oblige, la brebis aussi !


L'Ossau-Iraty, la star des fromages

Si je vous dis Ossau-Iraty, vous pensez… fromage basque pur brebis. Vous avez raison ! Portrait.

Par Safia Amor

Bienvenue dans le Pays basque ! La production du lait de brebis, puis la fabrication et l'affinage du fromage Ossau-Iraty sont effectués exclusivement sur une zone qui couvre le terroir des Pyrénées-Atlantiques et de trois communes des Hautes-Pyrénées au cœur de la vallée d'Aspe et de la vallée d'Ossau, Accous, Lescun et Laruns. Le nom du fromage fait référence au pic du Midi d'Ossau, l'un des plus hauts sommets des Pyrénées, qui surplombe la vallée d'Ossau et tout le Béarn, et de la forêt d'Iraty, la plus grande hêtraie d'Europe. La particularité de cette région ? Son climat océanique tempéré, c'est-à-dire relativement humide et doux, qui favorise la pousse de l'herbe une grande partie de l'année. autrement dit de la nourriture pour les brebis !



Une, deux, dix, cent. Seules ou en groupe, les manech têtes noires et têtes rousses, ainsi que les basco-béarnaises, trois races naturellement adaptées au relief et au terroir du Pays basque et du Béarn, redescendent de leurs nuages, pardon de leurs pâturages. Ces brebis locales, parties en estives dès le mois de mai, pratiquent la transhumance, issue de traditions millénaires. Là-haut, elles se sont gavées de cette pâture et de ces fourrages

Nems à l'Ossau-Iraty p. 87

Une brebis produit un litre de lait par jour. Six litres sont nécessaires pour fabriquer un kilo de fromage !

L'affineur surveille la maturation des fromages. C'est en cave qu'ils vont développer leurs arômes.

Hamburger de magret de canard p. 86

de brebis

indispensables à leur nature de ruminants. C'est qu'elles ont le palais délicat les biquettes ! D'un sabot léger, elles retournent donc à la ferme après des mois au vert, perchées dans les montagnes basques et béarnaises, le coin qui les a vu naître et où elles aiment paître. Pas question de boulotter une mauvaise herbe ! La qualité de leur lait et donc la richesse de leur fromage en dépend. Et quel fromage !

Artisanal, l'Ossau-Iraty est un pur brebis au lait entier (cru ou pasteurisé), à pâte pressée non cuite, issu d'une production fermière ou laitière. Il a obtenu son AOC en 1980 et l'AOP (Appellation d'Origine Protégée, au niveau européen) en 1996. La seule AOP fromagère du Sud-Ouest ! Et un symbole de l'excellence du travail des fermiers alentour.

L'activité pastorale et la transformation fromagère font partie du paysage des montagnes de ces Pyrénées occidentales autant que les brebis au nez rouge ou noir, et ce, depuis la nuit des temps.

Aujourd'hui, le fromage Ossau-Iraty est élaboré par 150 producteurs fermiers en plaine et dans les coteaux, et se poursuit en estives, au cours de l'été, pour une partie des fromagers. De forme cylindrique, la croûte de l'Ossau-Iraty varie du jaune orangé au gris. Son goût, délicatement typé – juste ce qu'il faut pour faire voyager les papilles exigeantes –, offre une grande palette de variétés aromatiques, toujours imprégnées d'une légère saveur de noisette et de brebis. Doux, fruité ou prononcé, à vous de voir lequel sied à votre palais. Les grands chefs comme Philippe Etchebest, Frédéric Lafon, Christophe Girardot ou Xavier Isabal n'hésitent pas à l'utiliser dans leur cuisine, cru ou cuit, pour sublimer leurs recettes. En copaux dans une salade, en chips, au four, gratiné avec des pâtes… l'Ossau-Iraty se prête à toutes les fantaisies culinaires. Le propre des Grands !



Comment le reconnaître ?

➥ **SON ASPECT :** à l'extérieur, il arbore une croûte rosée à gris clair. À l'intérieur, il se distingue par une pâte blanche, compacte et sans trous.

➥ **SON TOUCHER :** il est légèrement élastique.

➥ **SON GOÛT :** jeune, c'est le lait qui l'emporte, avec des notes d'acidité. À l'âge optimum (6 mois d'affinage), il a un goût plus fruité, tendant vers la noisette, avec un bon équilibre en bouche. Un fromage affiné au-delà de 12 mois est plus prononcé en bouche et renferme des saveurs plus persistantes.

➥ **SA TAILLE :** le grand mesure 25 cm de diamètre pour 13 cm d'épaisseur. Il pèse de 4 à 5 kg, voire 7 kg pour le fermier. Le petit, avec ses 18 cm de diamètre minimum et 11 d'épaisseur, pèse entre 2 et 3 kg.

➥ **SON POINÇON :** les fromages Ossau-Iraty fermiers comportent un poinçon représentant une tête de brebis de face sur la croûte, tandis que les laitiers affichent à la place un poinçon représentant une tête de brebis de profil.

➥ **LE LOGO AOP :** sur son étiquette, la mention Ossau-Iraty et le logo AOP certifient son origine.



HAMBURGER DE MAGRET DE CANARD AUX 3 POIVRONS ET À L'OSSAU-IRATY

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : facile **Coût :** cher

POUR 4 PERSONNES : • 4 tranches fines d'Ossau-Iraty • 2 magrets de canard Montfort • 1 oignon • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 4 pains pour hamburgers • 4 feuilles de salade • 4 c. à s. de sauce au poivre • 3 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

Placez les magrets sur une planche à découper côté peau sur le dessus. À l'aide d'un couteau, réalisez un quadrillage sur la peau.
Pelez l'oignon et émincez-le.
Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lanières.
Dans une poêle antiadhésive avec l'huile chaude, faites revenir les oignons et les poivrons à feu doux pendant 15 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien confits.
Faites chauffer une autre poêle antiadhésive sans matière grasse. Quand elle est bien chaude, posez les magrets dedans côté peau.
Cuisez les magrets 3 min à feu vif. Baissez le feu et prolongez la cuisson de 5 min. Jetez au fur et à mesure l'excédent de graisse. Retournez les magrets et cuisez-les encore 4 ou 5 min. Laissez reposer 2 min et tranchez-les. Salez, poivrez.
Ouvrez les pains à hamburgers et chauffez-les 2 min dans un four doux. Tartinez l'intérieur de sauce au poivre. Recouvrez généreusement les bases de poivrons et d'oignons. Surmontez de tranches de magret.
Disposez l'Ossau-Iraty sur le magret. Terminez par 1 feuille de salade, posez les chapeaux des hamburgers dessus pour refermer et dégustez immédiatement.

La brebis basco-béarnaise est l'une des trois races laitières des Pyrénées à être autorisée pour produire l'Ossau-Iraty.



Une race adaptée à la transhumance, habituée aux sommets pyrénéens. Bonne marcheuse, elle passe l'été en estives et l'hiver dans les vallées.

NEMS À L'OSSAU-IRATY

Préparation : 35 min **Cuisson :** 10 min
Congélation : 30 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

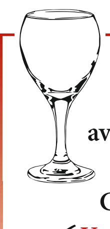
INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES : • 200 g d'Ossau-Iraty • 1 poire bien ferme • 250 g de brousse de brebis • 90 g de crème liquide fouettée • 30 feuilles de brick • 50 g de beurre • 1 salade sucrine • 20 cerises au vinaigre • 2 c. à s. de vinaigre balsamique réduit • 1 bain d'huile de friture • 1 pincée de piment d'Espelette • sel

Prélevez 30 petits copeaux d'Ossau-Iraty à l'économe puis râpez le reste. Pelez la poire et taillez-la en petits bâtonnets.
Travaillez la brousse à la maryse pour l'assouplir, ajoutez l'Ossau-Iraty râpé et incorporez la crème liquide fouettée. Assaisonnez d'1 pincée de sel et de piment d'Espelette, puis réservez au frais.
Formez 30 bâtonnets de 20 g avec cet appareil et enroulez-les dans les feuilles de brick pour former des nems. Collez les extrémités des nems avec du beurre fondu et réservez 1/2 h au congélateur. Faites cuire les nems dans une friteuse à 180 °C. Égouttez sur du papier absorbant.
Disposez sur chaque assiette 3 nems, quelques copeaux d'Ossau-Iraty, 1 ou 2 bâtonnets de poire, 1 feuille de sucrine, 2 cerises au vinaigre et quelques points de vinaigre balsamique réduit. Dégustez avec les doigts !

"À déguster avec les doigts !"

Le saviez-vous ?
En 2011, un Ossau-Iraty a été élu « meilleur fromage au lait cru du monde » et « meilleur fromage français ».





Accord parfait

L'Ossau-Iraty se marie à merveille avec un vin, blanc ou rouge, de préférence de la même région :

Côté blancs :
- ✓ **Un vouvray** sec, voire tendre.
- ✓ **Un jurançon sec,** vif et frais.
- ✓ **Un pessac-léognan,** grand cru de bordeaux.
- ✓ **Un Limoux blanc tranquille,** frais et rond.

Côté rouges :
- ✓ **Un madiran,** corsé et charpenté.
- ✓ **Un irouléguy,** puissant et typé.





À table !

Grâce à son affinage long, le fromage Ossau-Iraty se déguste en toute saison. Selon la consistance onctueuse, ferme ou dure de la pâte, appréciez-le, à température ambiante :

➥**Avec de la confiture de cerises,** de fruits rouges (fraises, groseilles...).

➥**En amuse-bouches** (canapés, mini-croustades ou chaussons, beignets...).

➥**En casse-croûte** (tranché, dans un sandwich, un croque-monsieur, dans une tarte...).

➥**En condiment :** sec, il se râpe facilement et devient condiment dans une soupe, un gratin, des salades (en lamelles ou en petits dés mélangés à de la frisée ou des endives, ou dans des salades composées de lardons, gésiers et noix.



Servez avec une vinaigrette avec les tiges d'oignons nouveaux ciselées

TORTILLA À L'OSSAU-IRATY

Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min
Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :
• 200 g d'Ossau-Iraty • 50 g de beurre • 10 cl d'huile d'olive • 150 g de pommes de terre • 2 oignons nouveaux • 12 œufs • quelques brins de ciboulette

Dans une grande poêle allant au four, chauffez l'huile d'olive avec le beurre. Faites-y revenir les pommes de terre coupées en cubes et les oignons émincés, jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration et soient complètement cuits.
Battez les œufs à la fourchette, salez, poivrez et versez-les dans la poêle.
Cuisez la tortilla en la mélangeant avec une cuillère en bois. Ajoutez la moitié de l'Ossau-Iraty en copeaux. Terminez la cuisson 5 min dans le four à 160 °C (th. 5-6). La tortilla doit rester moelleuse.
Retournez la tortilla, coupez-la en morceaux et présentez-les avec le reste d'Ossau-Iraty taillé en bâtonnets et des brins de ciboulette.



Sur la route du fromage...

Chaque année depuis 1993, de juin à septembre, l'opération « Route du fromage Ossau-Iraty » propose aux touristes de passage, mais également aux habitants de la région, de partir à la rencontre de celles et ceux qui fabriquent l'AOP Ossau-Iraty. Fromageries, fermes et cabanes d'estive vous attendent.
➥**Plus d'infos sur : ossau-iraty.fr**

PANNA COTTA À L'OSSAU-IRATY

Préparation : 15 min
Cuisson : 3 min **Congélation :** 1 h mini.
Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
La panna cotta : • 100 g d'Ossau-Iraty • 250 g de lait entier • 250 g de crème liquide • 1 g de iota (gélifiant à base d'algues)
Le crumble : • 100 g de farine • 100 g de beurre • 100 g d'amandes en poudre • 70 g de sucre • noisettes, pignons, amandes, sésame blanc • piment d'Espelette • sel, poivre
Le sorbet : • 75 cl de sauternes • 150 g de sucre • 1 bâton de cannelle

Chauffez l'Ossau-Iraty dans le lait, la crème et le iota 5 min à 80 °C. Versez en verrines et glissez au frais.
Pendant ce temps, torréfiez les noisettes et les amandes concassées, les pignons et le sésame dans une poêle à sec. Mélangez tous les ingrédients du crumble, étalez-les sur une plaque et enfournez 10 min à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir.
Faites flamber le sauternes, ajoutez le sucre et la cannelle. Laissez infuser 15 min, turbinez en sorbetière et réservez au moins 1 h au congélateur.
Servez la panna cotta accompagnée d'1 boule de sorbet et un éclat de crumble aux fruits secs.





L'appellation garantit un élevage de plein air et de petite taille, et une alimentation de pâtures et fourrages secs produits sur la ferme. Un gage de qualité !

NIVEAU CAP DE PÂTISSERIE

L'épreuve


Nos professeurs : Chef Damien et Chef Régis

Charlotte caramel aux poires

Pour 8 personnes



Vous rêvez de changer de vie et de devenir pâtissier? Pour se hisser au niveau pro, il faut passer par la case CAP. Qui sait si vous ne réussiriez pas? Surtout avec l'aide de Chef Damien et Chef Régis, à la fois professeurs en lycée hôtelier, contributeurs prolifiques de recettes et vidéos pour le site 750g, et auteurs du livre *Je passe mon CAP pâtissier en candidat libre.*



Le matériel
Cercle à entremets de 20 cm de diamètre et 4,5 cm de hauteur

1 La bavaroise caramel

• 6 g de feuilles de gélatine • 165 g de sucre semoule • 200 g de lait • 50 g de jaunes d'œufs • 1 gousse de vanille • 200 g de crème liquide

1 Mettez la gélatine dans un bol d'eau froide pour l'hydrater. Dans une casserole, réalisez un caramel à sec avec 75 g de sucre : faites chauffer la casserole sur feu moyen et versez le sucre en pluie, progressivement, pour commencer à le cuire. Laissez cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel brun.

2 Chauffez le lait et faites-y infuser la vanille fendue en 2. Versez le lait chaud sur le caramel pour le décuire. Attention aux éclaboussures ! Le mieux est de se placer hors du feu.

3 À l'aide d'un fouet, blanchissez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre.

4 Arrosez le mélange blanchi avec la moitié du lait au caramel, sans cesser de fouetter.

5 Replacez l'ensemble dans la casserole contenant le lait restant et remettez sur le feu. Fouettez énergiquement en formant un huit.

6 Contrôlez la cuisson jusqu'à obtenir 85 °C (cuisson à la nappe). La crème doit avoir épaissi.

7 Ajoutez la gélatine essorée. Mélangez puis chinoisez dans un récipient propre. Faites refroidir la bavaroise brusquement en plongeant le récipient dans des glaçons.

8 Montez la crème liquide bien froide dans un robot pâtissier pour obtenir une crème fouettée souple.

9 Une fois la bavaroise à température ambiante, incorporez une partie de la crème fouettée et lissez à la spatule. Ajoutez le reste de la crème fouettée.
La crème bavaroise est prête pour le montage de l'entremets.



2 Les biscuits cuiller

- 125 g de farine • 5 œufs • 1 gousse de vanille • 125 g de sucre semoule

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

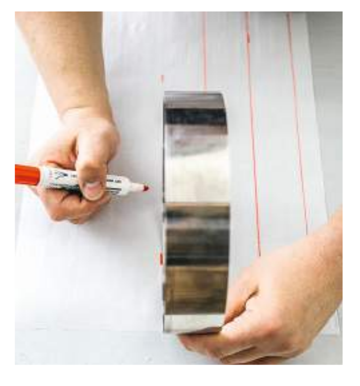
2 Tamisez la farine. Mélangez les jaunes d'œufs avec les graines de la gousse de vanille.

3 Dans la cuve du robot pâtissier muni d'un fouet, montez les blancs d'œufs en neige ferme, puis serrez-les avec le sucre.
CONSEIL : ne serrez pas trop les blancs, la texture doit rester souple.

4 À l'aide d'une maryse, intégrez les jaunes d'œufs battus dans les blancs en neige.

5 Ajoutez délicatement la farine.

6 Réalisez un patron pour le dressage du biscuit (il vous faut 1 bande de papier sulfurisé de 5 x 22 cm et 2 disques : 1 de 20 cm de diamètre et l'autre de 15 cm) et retournez les feuilles pour réaliser un dressage régulier. Posez-les sur une plaque de cuisson.



Le conseil du prof

Collez toujours bien le papier cuisson aux quatre angles de la plaque avec du biscuit, pour éviter le déplacement de celui-ci lors de la cuisson dans un four ventilé.



7 Remplissez de pâte une poche munie d'une douille n° 10. Dressez les biscuits et 2 disques de pâte, en suivant les patrons. Faites cuire pendant 15 à 20 min.

3 Le sirop à 30°

- 120 g de sucre semoule • 100 g d'eau
- 20 g d'alcool de poire

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sucre et laissez refroidir. Parfumez d'alcool de poire puis réservez.

4 Les poires au caramel

- 100 g de sucre semoule • 150 g de poires au sirop • 50 g de beurre

Dans une poêle, réalisez un caramel à sec avec le sucre. Coupez les poires au sirop en dés, versez-les dans le caramel et mélangez. Incorporez le beurre et remuez. Les poires doivent être bien enrobées. Débarrassez sur une plaque en Inox.

5 Le dressage

- 300 g de poires au sirop • nappage

1 Posez le cercle sur un support. Tapissez la face interne du cercle avec les biscuits cuiller, en les recoupant si besoin pour que les bords ne se chevauchent pas. Retaillez légèrement le grand disque puis posez-le au fond du cercle.

2 À l'aide d'un pinceau, imbibez le biscuit de sirop à 30°.

3 Coulez une première couche de bavaroise caramel au fond du cercle.

4 Répartissez dessus les morceaux de poires caramélisées bien froids.

5 Déposez dessus le petit disque de biscuit cuiller en appuyant légèrement. Imbibez-le de sirop.

6 Finissez de remplir avec la crème bavaroise caramel jusqu'au bord.

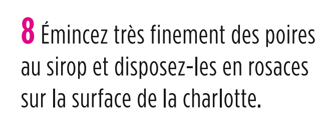
7 Égalisez avec une spatule, puis laissez prendre 1 h au congélateur (à la maison) ou 20 min dans congélateur professionnel ou en cellule de refroidissement.











8 Émincez très finement des poires au sirop et disposez-les en rosaces sur la surface de la charlotte.

9 Couvrez d'une fine couche de nappage assez liquide.



Candidats libres, ce livre est fait pour vous !

En novembre 2016, sort livre *Je passe mon CAP pâtissier en candidat libre*, réalisé par Chef Damien et Chef Régis. On pourra y acquérir l'essentiel des connaissances et techniques nécessaires à la réussite du CAP pâtissier. Présentation détaillée des épreuves, liste du matériel nécessaire, conseils d'organisation et 70 recettes en pas-à-pas illustrées : tout pour maîtriser les bases de la pâtisserie française. Enfin, complétez vos connaissances pratiques avec la partie théorique synthétisée dans des fiches de révision téléchargeables sur une plate-forme en ligne, ainsi que 10 vidéos de gestes de montage et de pliage à connaître.

Abonnez-vous !

OFFRE SPÉCIALE



750g *le mag*

1 an d'abonnement - 4 n^os



SOIT UN NUMÉRO GRATUIT !

Tous les 3 mois, faites le plein de recettes, d'idées et d'astuces de nos chefs !

Profitez-en vite !

Abonnez-vous aussi sur www.kiosquemag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT A *750G LE MAG* À retourner à *750g le mag* abonnement - CS 90125 - 27091 Evreux Cedex 9.



☐ **Oui, je profite de votre offre : 1 an - 4 n° de *750g le mag* pour 11€40 seulement** au lieu de ~~15€20~~ (prix au numéro), soit 1 numéro GRATUIT. (740936)

Voici mes coordonnées :

(merci d'écrire au stylo noir et en majuscules. Mettre une lettre par case)

Nom

Prénom

Adresse

Code postal   Ville

E-mail

Téléphone   Date de naissance / /

☐ Je souhaite bénéficier des offres promotionnelles des partenaires sélectionnés par *750g le mag.*

Délai de livraison : 4 semaines à réception de votre règlement. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service client ou via le formulaire de rétractation accessible dans nos CGV sur le site www.kiosquemag.com. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent en écrivant à 750g le mag. abonnements CS 90125 - 27091 Evreux Cedex 9. J'accepte que mes données soient cédées à des tiers en cochant la case ci-contre ☐

Mon mode de règlement :

☐ Je joins mon chèque bancaire ou postal libellé à l'ordre de *750g le mag*

☐ Je règle par carte bancaire n° :

Date d'expiration de la carte bancaire :

Notez les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au verso de votre carte :

Signature

L'atelier 750g

Des gestes, du matériel, des conseils POUR MIEUX CUISINER



Indémodables... les classiques œufs mimosa prennent un coup de jeune.

p. 98



Choisissez... des terrines sympa, chics et gastronomiques.

p. 104



Essayez... la recette des baklava moelleux et très croustillants.

p. 102

Geste de PRO

Comment réussir une

Idéale en entrée d'un repas familial ou sur un buffet de fête, la terrine est plus facile à réaliser qu'il n'y paraît. Et on peut aisément la préparer à l'avance. À base de poisson, de légumes, de viande… tout lui va, à condition de respecter quelques règles de fabrication.

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci



Les terrines font partie intégrante du paysage gastronomique français. Elles sont synonymes de grandes tablées, de cuisine du terroir ou de cuisine plus chic, en particulier lorsqu'il s'agit de terrines de poisson. C'est aussi le mets traditionnel des périodes de chasse avec les terrines au gibier. La terrine, c'est également le nom du contenant, en terre ou en porcelaine, de forme ovale ou rectangulaire, coiffé d'un couvercle percé d'un petit trou destiné à laisser échapper la vapeur durant la cuisson.

PRÉPARATION
Toutes les viandes ne se valent pas

Pour les terrines à base de viande, choisissez plutôt des morceaux un peu gras (mais pas trop quand même!) pour qu'au final le résultat ne soit pas sec. En ce qui concerne les légumes, ils devront être blanchis au préalable et subiront une seconde cuisson au four.

CUISSON
Le bain-marie, utile ou pas?

Toutes les recettes de terrines conseillent le bain-marie, mais il était surtout nécessaire à une époque où la chaleur des fours n'était pas constante, et parfois trop forte. Si vous disposez d'un four moderne, vous pouvez donc l'éviter. Si vous utilisez un bain-marie, l'eau doit être bouillante ou très chaude, sinon votre terrine risque de ne pas cuire correctement.

RÉFRIGÉRATION
Une étape à respecter

Une fois cuite, à la sortie du four, la terrine doit refroidir à l'air libre puis être placée au réfrigérateur, pour la conservation bien sûr, mais aussi pour en accentuer les parfums. L'idéal est de la laisser au moins une journée au frais avant de la déguster. À savoir aussi: une terrine peut facilement être congelée, à condition de bien la couvrir. Sortez la une douzaine d'heures avant de la servir et laissez-la décongeler au frais.

Comment vérifier l'assaisonnement?

Le problème des terrines à la viande ou à la volaille crue, c'est qu'il n'est pas évident de tester l'assaisonnement. L'astuce consiste tout simplement à prélever un peu de farce puis à la faire cuire à la poêle ou dans un four à micro-ondes avant de la goûter. Facile, non?

jolie terrine ?

Terrine de poulet aux tomates séchées, mâche et fromage de chèvre

Pour 1 moule à cake de taille classique, il vous faut :

Pour la farce au poulet
- 600 g de poulet
- 1 œuf
- 50 g de pain de mie sans la croûte
- 6 c. à. s. de lait
- 1 c. à. s. de sauce soja
- 2 échalotes
- 1 citron confit
- 1/2 c. à. c de sel fin

Pour la garniture
- 6 tomates séchées
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 25 g de mâche
- 2 c. à. s. de zaatar ou d'herbes de Provence



1 Coupez le pain de mie en morceaux, mettez-les dans un bol, arrosez de lait et de sauce soja, puis écrasez à la fourchette. Chemisez un moule à cake en métal avec du papier cuisson.



2 Dans le bol d'un robot mixeur, placez le fromage de chèvre avec la mâche. Mixez et réservez la préparation dans un bol.



3 Coupez le citron confit en morceaux et les tomates séchées en lanières. Réservez.

4 Détaillez 1/4 du poulet en dés de 2 cm environ et réservez. Taillez le reste en petits morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur.

5 Ajoutez le sel, le pain non égoutté, le citron confit, les échalotes pelées et coupées en 4, et l'œuf. Mixez en purée. Vérifiez l'assaisonnement.



6 Transférez la moitié de la farce au poulet dans le moule.

7 Recouvrez avec la moitié du mélange au fromage et à la mâche.

Le zaatar, c'est quoi ?

Il s'agit d'un mélange de thym, de sumac et de graines de sésame. Très utilisé dans la cuisine libanaise, on le trouve facilement dans les épiceries orientales. Il parfume merveilleusement les légumes grillés, salades mais aussi le poulet ou le poisson.

NOTRE CONSEIL

Résistez à a tentation de tout mixer : c'est plus sympa d'avoir des différences de textures. Jouez aussi sur les couleurs en ajoutant des ingrédients colorés, comme nous l'avons fait dans cette recette.



8 Disposez dessus les lanières de tomates séchées puis les dés de poulet réservés.

9 Terminez en ajoutant le restant de la préparation au fromage et à la mâche puis unifiez.

10 Recouvrez avec le reste de farce au poulet et lissez la surface.



11 Parsemez de zaatar ou d'herbes de Provence.

12 Posez la terrine dans un plat, ajoutez éventuellement de l'eau bouillante à mi-hauteur puis enfournez pour 40 min environ. Une lame de couteau insérée au centre doit ressortir propre.

13 Sortez la terrine du plat, laissez refroidir, démoulez puis réservez au frais pendant au moins 6 h. Servez avec une salade de mâche et éventuellement une sauce au fromage blanc et aux herbes.

Plus de recettes EN VIDÉO



D'autres gestes techniques avec Chef Christophe en vidéo sur www.750g.com

Vous n'avez pas le temps ? Le test des terrines chics toutes prêtes, c'est p. 104

Le cruffin

Une recette de Nadia Paprikas

L'originalité : une pâtisserie hybride, entre croissant et muffin

Les pâtisseries hybrides ont fait leur apparition aux États-Unis il y a quelques années. Le principe est de croiser 2 pâtisseries ou viennoiseries emblématiques pour en faire un nouveau dessert.

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci

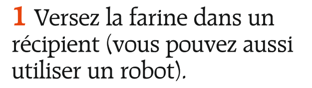
La pâtisserie hybride la plus célèbre est le Cronut, de Dominique Ancel, un chef pâtissier français installé à New York. Il a eu la brillante idée en 2013 de croiser le croissant français et le donut américain. Les Américains ont pendant très longtemps fait la queue devant sa boutique pour le déguster, à tel point qu'il a fallu limiter le nombre de pièces achetées par client, comme c'était le cas à une époque pour les jeans de la marque Levis. Devant cet engouement très médiatisé, le pâtissier français a acquis une notoriété incroyable outre-Atlantique et d'autres curiosités pâtissières ont vu le jour, comme le brookie (une pâte à brownie moelleuse surmontée d'une couche de cookie un peu croquante), le duffin (mi-donut, mi-muffin) ou le Wonut (mi-gaufre, mi-donut). Évidemment, nous avons tout testé, mais une de nos recettes préférées parmi les plus récentes est le cruffin, croisement entre un croissant et un muffin. Le résultat est très proche d'une brioche feuilletée. On adore !

POUR ENVIRON 6 CRUFFINS, IL VOUS FAUT :

- 300 g de farine T55
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 1 c. à c. de sel
- 2 c. à s. de sucre
- 15 cl d'eau
- 50 g de beurre pour la pâte de base
- 165 g de beurre mou pour la garniture + pour le moule
- sucre glace pour la finition


1


2



1 Versez la farine dans un récipient (vous pouvez aussi utiliser un robot).

Ajoutez la levure fraîche émiettée, le sel, le sucre, le beurre en morceaux et l'eau.

2 Pétrissez le tout 10 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien souple et ne colle plus.

3 Façonnez une boule, mettez-la dans un saladier, couvrez-la d'un torchon propre puis laissez lever pendant 45 min.


3





6 Beurrez généreusement chaque bande de pâte.

Enroulez 3 bandes sur elles-mêmes en rouleaux serrés.

7 Déposez le premier rouleau sur 1 des 3 bandes de pâte restantes et roulez de nouveau.

Procédez de même avec les 2 autres petits rouleaux pour obtenir 3 gros rouleaux.

8 Roulez chaque rouleau sur le plan de travail pour l'allonger, en insistant un peu plus sur les extrémités.



4 Dégazez la pâte sur une surface légèrement farinée, puis divisez-la en 6 portions égales. Travaillez 1 seule portion à la fois et recouvrez pendant ce temps les autres avec un film alimentaire.

Saupoudrez chaque pâton avec un peu de farine pour qu'il ne colle pas puis étalez-le sur une épaisseur d'1 cm environ.





5 Passez chaque pâton dans une machine réglée sur le premier cran (pour avoir une pâte épaisse). Repassez-le à plusieurs reprises en changeant à chaque fois de cran, pour diminuer l'épaisseur. Vous devez obtenir 6 longues et fines bandes de pâte.



9 À l'aide d'un couteau pointu, fendez chaque rouleau en 2.

10 Enroulez chaque demi-rouleau sur lui-même afin d'obtenir un demi-nœud, sans trop serrer.



11 Placez chaque pièce dans un moule à muffins beurré. Laissez lever 1 h. Enfournez 35 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6).



12 Faites tiédir les cruffins sur une grille puis saupoudrez-les généreusement de sucre glace.

Les œufs mimosa évoquent les années 60 à 80, mais aussi cette cuisine familiale, populaire et réconfortante que nous aimons tant. De toute façon, en cuisine, quand c'est bon, rien ne se démode vraiment. Alors, ringards mes œufs ? Pas du tout !

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci



Ringards, les œufs

Ces dernières années, l'œuf mimosa a effectué un retour en force un peu partout. C'est certainement dû au fait que l'on a enfin arrêté de diaboliser l'œuf, sachant qu'il représente une excellente source de protéines et qu'il est ultra-économique. Dans la recette originale des œufs mimosa, le jaune de l'œuf dur est mélangé à de la mayonnaise et à des herbes fraîches avant d'être replacé dans le blanc.

On révise nos bases

Comment conserver les œufs ? L'idéal est de toujours les garder à température ambiante, comme c'est le cas dans les magasins. Cela évite les chocs thermiques qui pourraient jouer sur la protection naturelle de la coquille et ainsi favoriser le passage de bactéries de cette dernière vers l'œuf. Il est également plus facile de travailler en pâtisserie si les œufs sont à température ambiante.

Je fais cuire mes œufs durs départ eau froide ou dans de l'eau bouillante ?

Mettre les œufs dans une casserole, recouvrir d'eau puis porter à frémissements est plus pratique que de plonger ses œufs dans de l'eau bouillante. En effet, cette dernière méthode risque de fendre les coquilles à cause du choc thermique. Il semble aussi que la première méthode joue sur la texture du blanc en le rendant plus moelleux.



POUR 12 ŒUFS MIMOSA, IL VOUS FAUT :

- 6 œufs durs
- 60 g de betterave cuite
- 50 g de fromage frais à tartiner (type Philadelphia)
- 6 brins de ciboulette pour la décoration
- sel, poivre du moulin





mimosa ?

D'autres idées

Cette recette se décline à l'infini, notamment avec ces ingrédients :

- **JAUNES D'ŒUFS** + avocat écrasé en purée + jus de citron vert + Tabasco + coriandre
- **JAUNES D'ŒUFS** + thon + piment d'Espelette + jus de citron + persil plat
- **JAUNES D'ŒUFS** + mayonnaise + bacon grillé coupé en dés + paprika
- **JAUNES D'ŒUFS** + mayonnaise + wasabi
- **JAUNES D'ŒUFS** + fromage blanc + curry

LA RECETTE

Mettez les œufs dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide et portez à frémissements.

Comptez 10 min de cuisson à partir du moment où l'eau frémit.

Égouttez les œufs, passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.

1 Quand les œufs sont refroidis, coupez-les en deux.

2 Retirez les jaunes et mettez-les dans le bol d'un petit mixeur.

3 et 4 Ajoutez la betterave cuite coupée en dés, le fromage frais, un peu de sel et de poivre du moulin.

5 Mixez en purée, tranférez dans une poche à douille munie d'une douille cannelée puis réservez au réfrigérateur pendant au moins 20 min.

6 Garnissez les œufs.

7 Décorez avec la ciboulette ciselée.









VARIANTE

On coupe légèrement la base de l'œuf afin qu'il tienne debout, on taille un chapeau puis on évide le jaune. Enfin, on remplit l'œuf de préparation. C'est plus délicat à réaliser mais la présentation est plus raffinée.

Le roulé salé, c'est la nouvelle quiche !

Une recette de Nadia Paprikas

Comme dans la mode, il existe en cuisine des tendances. En 2016, on roule tout ! Exit la quiche, vive le roulé salé. Après le roulé à la confiture, on s'enhardit avec le carrot cake et on finit avec le pain de mie pour apéros chics, ou du pain perdu nouvelle génération. Les plus aventureux rouleront les pommes et même les pommes de terre pour en faire de jolies fleurs !

Par Pascale Weeks et Marion Minuit, photos Silvia Santucci

Oui, c'est vrai, ces biscuits roulés n'ont rien de nouveau. Les bûches de Noël (génoise + crème au beurre) ou les bons gâteaux à la confiture de mamie en sont la représentation la plus courante. Les grands chefs pâtissiers sont d'ailleurs les premiers à revenir aux bûches de Noël roulées qui, du coup, ne sont plus considérées comme ringardes. Mais si jusque-là cette technique s'adaptait surtout au sucré, aujourd'hui, les roulés se font aussi en version salée, et c'est comme cela qu'ils sont le plus tendance. On parle d'ailleurs plutôt de roll cakes. La blogosphère ne s'y est pas trompée en donnant un sacré coup dew jeune à cette recette de toujours.

La base reste la même : un biscuit que l'on cuit, que l'on garnit et que l'on roule. L'originalité se nichera dans les saveurs inattendues, les couleurs psychédéliques (eh oui, pourquoi pas ?) ou les mélanges de textures. Mais on peut aussi aller un peu plus loin en roulant de la brioche ou du pain de mie par exemple, à la place de la classique génoise. Dans ce cas, exit la cuisson. Dans la famille des roulés salés, notre coup de cœur va vers cette version à la pomme de terre, au jambon et au fromage. Il y a un très joli contraste entre l'extérieur, très légèrement croustillant, et le centre, super moelleux et goûteux. Cela change très avantageusement de la classique quiche.

TECHNIQUE

Roule ma poule...

Le secret pour rouler sans casser ? Pour une génoise ou une préparation similaire cuite, l'opération doit se faire dès la sortie du four. On sort le gâteau du four, on pose dessus un torchon humide, on retourne, on retire la plaque de cuisson ou le moule s'il y en a un, et on roule le gâteau avec le papier cuisson, sans trop serrer. On laisse refroidir dans le torchon, on déroule, on retire délicatement le papier cuisson, on étale la garniture et on roule de nouveau en serrant bien.

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT :

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 œufs
- 1 oignon émincé
- 100 g de gruyère râpé
- 4 tranches de jambon blanc
- 6 tranches fines d'emmental
- huile



TARTINEZ, ROULEZ, DÉCOUPEZ !

Si vous avez un faible pour les recettes toutes simples, voici quelques idées à rouler :

➥AVEC DU PAIN DE MIE : aplatissez la tranche et tartinez-la de fromage frais, de tapenade, de caviar d'aubergine, de rillettes de sardines ou de thon, ou du pesto et des tomates confites… roulez (au besoin, vous pouvez maintenir à l'aide de piques en bois), coupez en tronçons façon makis et servez pour l'apéritif.

➥AVEC DE LA BRIOCHE : aplatissez la tranche, tartinez de crème de marron, de mousse au chocolat, de chantilly, de confiture, de lemon curd… Roulez, coupez en tronçons et servez au goûter, par exemple.

LA RECETTE

ROULÉ SALÉ AUX POMMES DE TERRE, JAMBON ET FROMAGE

1 Pelez les pommes de terre, essuyez-les puis râpez-les avec une râpe à gros trous. Pressez-les entre vos mains afin de retirer le maximum d'eau.

2 Mettez-les dans un récipient avec l'oignon émincé.

3 Ajoutez le gruyère râpé, les œufs, du sel, du poivre et mélangez.

4 Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé, étalez votre préparation puis enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée et les pommes de terre moelleuses.

5 Laissez refroidir 5 min, recouvrez avec les tranches de jambon puis les tranches d'emmental.

6 Roulez le gâteau en laissant le papier afin de lui donner sa forme de roulé.

7 Déroulez-le puis enroulez-le à nouveau après avoir retiré le papier sulfurisé.

8 Remettez le roulé au four pendant 10 min pour faire fondre le fromage.

Servez accompagné d'une salade.

Le baklava

Une recette de Nadia Paprikas

C'est riche mais quel bonheur de croquer dans cette superposition de feuilles croustillantes avant de se régaler avec le cœur moelleux et terriblement parfumé de fruits secs ! Un bonheur venu d'ailleurs…

Par Pascale Weeks, photos Silvia Santucci

LA PETITE HISTOIRE

Le baklava est l'une des pâtisseries emblématiques du bassin méditerranéen. On le retrouve en Grèce, en Turquie, en Syrie au Liban, à Chypre, en Algérie, etc. et il est très difficile de savoir de quel pays exactement il est originaire. Le plus souvent, le baklava est découpé en forme de losange, mais il existe des versions roulées. Le point commun entre tous les baklavas, ce sont les feuilles de pâte filo, les fruits secs et un sirop fait avec du sucre ou du miel. Certains artisans préparent leur pâte maison, aussi fine que du papier à cigarette.



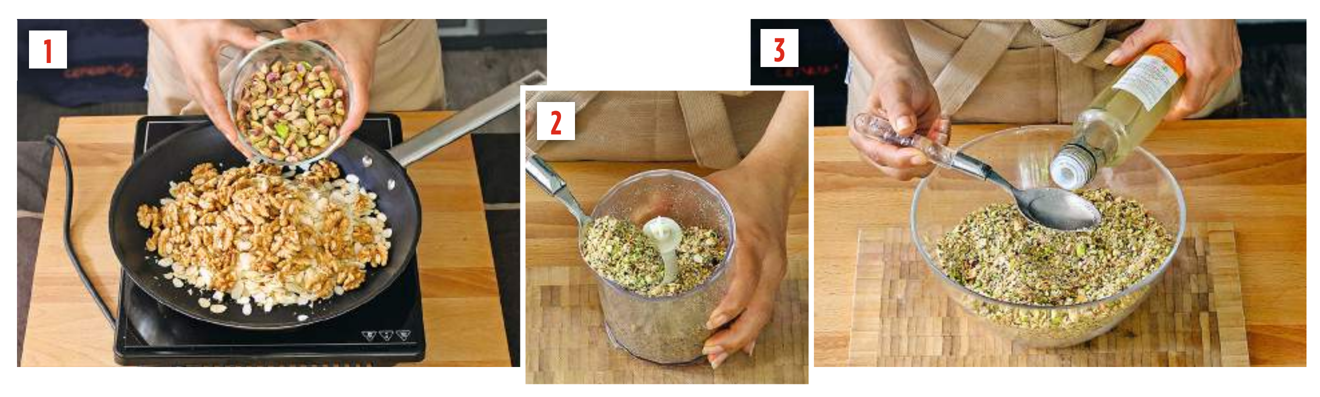
Vous avez dit filo ?

Les feuilles de pâte filo sont de très fines feuilles blanche, douces au toucher, que l'on utilise dans toute la cuisine du bassin méditerranéen. Elles sont préparées avec de la farine, de l'eau et du sel.

On les badigeonne de beurre fondu avant de les superposer. Après la cuisson, cela donne un résultat super croustillant car la pâte devient alors très friable. Le rendu n'est pas le même qu'avec les feuilles de brick.

ON LES ACHÈTE OÙ ?

On les trouve de plus en plus facilement au rayon frais des grandes surfaces, ou encore mieux, en épicerie grecque, libanaise ou du Moyen-Orient.



















9

Des variantes...

Les versions les plus connues du baklava sont à base de pistaches ou d'un mélange de pistaches et de noix. Mais il en existe de multiples variantes contenant d'autres fruits secs, comme des amandes ou des noisettes, ou avec des épices telles que la cannelle ou le clou de girofle. Le sirop est, selon les pays, constitué de miel ou de sucre.

La recette

POUR 25 PIÈCES ENVIRON :
• 20 feuilles de pâte filo • 150 g de pistaches • 100 g de noix • 100 g d'amandes mondées • 80 g de sucre semoule • 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger • 1 c. à s. de miel • 100 g de beurre fondu

Le sirop : • 200 g de miel • 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

1 - Torréfiez les noix, les pistaches et les amandes dans une poêle ou un four préchauffé à 150 °C (th. 5).

2 - Transférez les fruits secs dans un mixeur et mixez avec le sucre, juste pour les concasser grossièrement. Vous devez laisser encore des petits morceaux.

3 - Versez dans un bol et mouillez d'eau de fleur d'oranger. Ajoutez le miel et mélangez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

4 - Découpez les feuilles de pâte filo en deux et formez 2 tas de 20 demi-feuilles. Avec un pinceau alimentaire, badigeonnez de beurre fondu le fond d'un moule rectangulaire de 24 x 20 cm environ.

5 - Posez 1 feuille de pâte dans le fond du moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Empilez ainsi 20 demi-feuilles en posant à chaque fois 1 feuille sur la précédente et en la badigeonnant de beurre fondu avant de recouvrir d'1 autre feuille.

6 - Terminez en badigeonnant la dernière feuille de beurre fondu.

7 - Répartissez le mélange aux fruits secs sur les feuilles superposées en tassant bien. Recouvrez avec les 20 dernières feuilles de pâte filo et beurrez-les au fur et à mesure avec le pinceau, comme fait précédemment.

8 - Beurrez généreusement la dernière feuille. Découpez le baklava en diagonale, en traçant des lignes parallèles. Coupez ensuite dans l'autre sens pour former des losanges. Enfournez 30 min dans le bas du four tout en surveillant la cuisson, le baklava doit être doré.

Préparez un sirop en faisant chauffer sans faire bouillir le miel et l'eau de fleur d'oranger dans une casserole.

9 - Dès la sortie du four, versez ce sirop sur les baklavas chauds. Laissez complètement refroidir avant de couper et de déguster.



LES MEMBRES DU JURY, Safia Amor, rédactrice en chef adjointe ; **Marion Minuit,** directrice de la rédaction ; **Christian Rousselet,** iconographe ; **Lydia Marchand,** maquettiste.

7 terrines sympa-chics

Elles en ont dans le bocal…

Pour caler une petite faim ou assurer un apéro au pied levé, rien de tel qu'un pâté à dégainer vite fait ! Nous avons testé 7 spécialités gastronomiques pouvant se mettre au diapason de toutes les occasions… Verdict ? On se facilite la rentrée en s'offrant un avant-goût de fête ! *Par Magali Quent, photos Olivier Carton*

Sans pour autant être asiatique, le pâté serait bel et bien impérial. Il semblerait en effet que Néron, empereur romain plus connu pour son goût du complot assassin que pour le pâté, en raffolait littéralement. Séduisant au fil du temps nobles gastronomes comme travailleurs affamés, le pâté devint même très « people » au XVIIIe siècle, en donnant naissance à des recettes baptisées « à la Mazarine », « à la cardinal », « à la reine »… Finalement très chic, le pédigree du pâté ! D'autant que même sa popularisation est associée à un nom illustre : celui de Napoléon Ier qui, cherchant un moyen de conserver les aliments pour ses armées de campagne, lança un concours que remporta un certain Nicolas Appert, en 1795. Grâce à son procédé de stérilisation, le pâté, à l'origine enfermé dans une pâte pour mieux se conserver, sortit enfin de sa gangue pour exprimer toutes ses saveurs en d'infinies déclinaisons.

De campagne ou forestier… nuance !

Si le principe du pâté est resté le même depuis les Romains (de la viande, du gras, des aromates et des liants longuement cuits ensemble) les variations sur un même thème sont désormais infinies. Et il existe autant de recettes que de chefs ! Mais il y a des règles à respecter. Ainsi, un pâté de campagne se doit d'être haché « gros grains » et fabriqué à base de viande de porc additionnée de plus ou moins de foie ou d'abats, selon les régions. Un pâté de foie, lui, se distingue par un hachage ultrafin des foies et des graisses alors qu'un forestier, devant inclure de 1 à 10 % de champignons, ne s'impose aucune contrainte en termes de texture. Ce sont donc déjà l'ingrédient principal et le hachage qui font la différence et séduisent plus ou moins tel ou tel palais.

Assaisonnement, cuisson, tout compte

Reste que, haché gros ou menu, au porc ou aux foies, la qualité d'un pâté dépend autant de celle de sa matière première que de la juste proportion de son assaisonnement et de sa part de gras, ou que de sa cuisson. Une mauvaise viande ne fera jamais un bon pâté, un assaisonnement excessif ou timoré ne saura pas en relever subtilement le goût sans le masquer et une cuisson trop rapide nuira à sa texture. Selon les puristes, c'est dans une large terrine en terre cuite qu'un pâté mijote le mieux, laissant toutes ses nuances monter en puissance dans un divin moelleux. Mais avoir sous la main de petits bocaux prêts à être savourés, c'est aussi fort appréciable ! D'autant que plusieurs pâtés testés se sont révélés succulents…



CHIC & ORIGINAL !

FAUCHON

Terrine de pintade aux abricots et pistaches
8 € les 140 g (57,14 €/kg).

Tous les ingrédients de cette originale préparation irisée de vert, d'orangé et de rosé se révèlent en bouche dans une superbe homogénéité sucrée-salée. Ça croque, c'est suave, c'est mousseux et ferme à la fois, et vraiment délicieux ! Idéal en apéritif mais aussi en entrée, nichée au creux d'une feuille de chêne ou d'endive.

ALBERT MÉNÈS

Pâté Gascon au Foie Gras de Canard
7,80 € les 180 g (43,33 €/kg).

À la fois sophistiquée et campagnarde, cette terrine au délicieux fumet mixe avec maestria foie gras (20 %), viande et gras de canard, foies de volailles et pointe d'armagnac pour une fête des papilles sans pesanteur. Une réussite encore sublimée par quelques grains de poivre.





CHIC & RUSTIQUE !

REFLETS DE FRANCE/ CARREFOUR

Pâté de sanglier cuisiné en Corse
4,10 € les 180 g (22,77 €/kg).

Mariné dans un vin rouge AOC Corse, solidement aromatisé, ce pâté de sanglier revendique sa rusticité par son arôme aussi franc que présent, ses beaux morceaux bien compacts et sa longueur en bouche. Une préparation qui tient ses promesses, à savourer sans chichis et entre initiés !

COMTESSE DU BARRY

Terrine de Faisan au Cognac et poivre de Séchouan
6,90 € les 140 g (49,28 €/kg).

Bel arôme, bel aspect et surtout très belle harmonie entre la noble force de l'assaisonnement et le goût fin et puissant du faisan. Des noisettes apportent du croquant à la recette. Du gras, juste ce qu'il faut, une consistance parfaite et un véritable plébiscite des becs les plus hermétiques aux gibiers !



MONOPRIX

Terrine de porc au piment d'Espelette
2,27 € les 180 g (12,61 €/kg).

Pas de doute, le piment d'Espelette est bel et bien l'ingrédient magique de cette terrine, qu'il teinte d'un rouge appétissant et à laquelle il offre une puissance crescendo. Les saveurs sont bien équilibrées et les vrais morceaux de gras très appréciés par certains de nos testeurs !

DELPEYRAT

Terrine de Canard et Cœur de Foie au Jus de Truffe
4,95 € les 180 g (27,50 €/kg).

Beaucoup de subtilité (trop pour certains grincheux…) dans cette recette fondante qui abrite 40 % de foie gras délicatement relevé de jus de truffe. Pour en savourer toute la finesse, les aficionados s'en sont même régalés nature, sans pain, sans rien !



CHIC & AUTHENTIQUE !



LENÔTRE

Verrine de pâté Grand-Mère
10 € les 170 g (58,82 €/kg),
en vente à partir du 12/10/16.

Un vrai régal ! Niché dans une verrine élancée, parsemé de poivre mignonnette et surtout enrichi de foies de volailles, de porc et de cèpes, ce pâté forestier comme on n'en fait plus a remporté tous les suffrages pour la profondeur et la fraîcheur de ses arômes. La verrine ne se referme pas mais qu'importe : c'est inutile !

LE BILAN

● UNE VALEUR PARTAGÉE !

La famille des pâtés et terrines a ce grand avantage de réunir des spécialités aussi différentes qu'il existe de sensibilités et même d'humeurs gastronomiques. Bref, avec une terrine, à tous les coups, on fait mouche ! D'autant plus facilement que sa nature conviviale pousse à lâcher prise. Parmi les membres de notre jury, même les becs naturellement attirés par les hachages et les arômes les plus fins se sont plu, comme dans un jeu de rôles, à bousculer les certitudes de leurs papilles par des saveurs moins classiques et des textures plus rustiques…

● PAS DE COÛTS BAS !

De 12 à près de 60 € le kilo… en termes de coûts, nos terrines font clairement le grand écart. Et en termes de goût, la plus-value est plus ou moins justifiée. Même sans y adjoindre le moindre ingrédient onéreux, le pâté Grand-Mère revisité par Lenôtre a beau s'afficher hors de prix, on en redemande tant la recette est parfaite ! Mais notre jury a estimé un tantinet exagérées les prétentions tarifaires de certaines spécialités à connotation sophistiquée… surtout au regard d'autres, de plus modeste extraction.

Adresses p. 113

Le test

Un verre à vin,



Parce qu'il en existe de toutes les formes et à tous les prix… Pas facile de choisir LE verre à vin qui conviendra à vos papilles délicates. Nous nous sommes jetés à l'eau (enfin au vin !) pour vous avec l'aide et le nez d'Arthur, amateur éclairé en vins naturels.

Par Safia Amor, photos Olivier Carton

Les verres à vin blanc



Notre COUP DE CŒUR

VINÉA DÉGUSTATION, Côté Table, Luigi Bormioli

À l'œil : le côté classique mais un peu incurvé est plaisant. Le verre est bien transparent.
À la tenue : agréable, ni trop lourd ni pas assez.
À la dégustation : il laisse bien s'exhaler les arômes.
Le + : sa ligne classique et moderne à la fois.
Son prix : 14,50 € (60 cl) ou 10,50 € (35 cl).

LE SAVIEZ-VOUS ?
Température idéale de service : 10-12 °C pour les vins blancs et 14-15 °C pour les rouges.

ORIGINE, Guy Degrenne

À l'œil : il est élégant. Le verre est assez fin.
À la tenue : l'ouverture du buvant et sa finesse sont appréciables.
À la dégustation : il a bien permis de sentir tout le relief du vin.
Le + : cette collection a été élaborée avec la collaboration de Manuel Peyrondet, Meilleur Ouvrier de France 2008 et Meilleur Sommelier de France 2011.
Son prix : 10 € vendu à l'unité, ou 52 € en coffret de 5 verres de dégustation.

REVEAL'UP INTENSE 45, Chef & Sommelier

À l'œil : un bord fin et équilibré. Il est en Kwarx, un nouveau matériau inédit, transparent et résistant.
À la tenue : la tige est longue, un peu trop longue pour les petites mains.
À la dégustation : sa forme légèrement refermée au buvant lui permet de bien concentrer les arômes.
Le + : son pied très plat évite de retenir l'eau au lavage.
Son prix : à partir de 9,90 € (45 cl). Existe aussi en 55 cl.

LA question



FAUT-IL DÉCANTER OU CARAFER LE VIN ?

« La décantation consiste à séparer le dépôt d'un vin, du vin lui-même », nous confie Arthur Chiapello. « Elle est plutôt conseillée pour les millésimes les plus anciens. Quant au carafage, qui consiste à verser le vin dans une carafe pour l'aérer, je le pratique avec un vin jeune, afin de lui permettre de s'étoffer. »

wine not ?



« Je préfère un verre pas trop léger, aux lignes bien équilibrées. »

Arthur Chiapello, passionné par les vins naturels

Le bilan

Même avec la collaboration de notre spécialiste, Arthur Chiapello, nous avons saisi les limites de ce type de test : la plupart des verres à vin se ressemblent. Nous vous avons épargné les remarques pas très « vinoliques » comme « Mon nez est trop grand, il bute contre le verre » ou « Le pied est long, je ne sais pas où mettre mes doigts »… Tous les verres cités dans cet article sont ceux qui ont retenu notre attention. D'autres n'y figurent pas car trop chers (Saint-Louis…) ou trop cheap (Ikea…). Retenez une chose : c'est le plaisir des sens qui doit primer. Laissez donc parler votre vue mais aussi votre goût, votre toucher, votre odorat…

Les verres à vin rouge



EFFLUVE, Geneviève Lethu

À l'œil : originale, sa forme avec paraison triangulaire plaît aux amateurs de tables plutôt modernes.
À la tenue : agréable, bien que le bouton soit un peu large.
À la dégustation : assez large et refermé au buvant, il conserve bien toute la richesse aromatique du vin.
Le + : il convient aussi au vin blanc.
Son prix : à partir de 10 €. Existe aussi en 32, 40 et 56 cl.

ESSENCE, Iittala

À l'œil : c'est le plus design de notre sélection.
À la tenue : fin et léger, il dégage une impression de fragilité, même s'il ne l'est pas davantage qu'un autre !
À la dégustation : son bord large laisse un peu s'envoler les arômes du vin.
Le + : indéniablement, son look ! Il passe aussi au lave-vaisselle.
Son prix : 16,40 € (45 cl). Existe aussi pour le vin blanc et le champagne.



Notre COUP DE CŒUR

TIVOLI, Leonardo

À l'œil : Classique et sobre, il convient à n'importe quelle table.
À la tenue : son long pied élégant procure une prise en main agréable.
À la dégustation : nous avons trouvé que ce verre réunissait de nombreux avantages (bonne tenue du verre, bord assez large...) pour savourer pleinement un bon vin.
Le + : la qualité de son verre Teqton (anti-chocs, résistant au lave-vaisselle et à l'usure).
Son prix : à partir de 4,95 € le verre a vin rouge (58 cl). Existe aussi pour le vin blanc et l'eau.



Anatomie d'un verre à vin

LA BASE (1) C'est le socle du verre, il est toujours plat et conique, mais son diamètre varie en fonction de la taille du gobelet.

LA TIGE, OU PIED, OU JAMBE (2) Elle relie la base au gobelet par le bouton. C'est par cette tige qu'il est conseillé de tenir un verre. Et non en maintenant le calice, pour ne pas réchauffer le vin (et salir le verre !).

LE GOBELET, OU CALICE, OU CONTENANT (3) En principe, les verres à vin rouge ont un gobelet plus volumineux que les verres à vin blanc, qui s'oxydent plus vite que les vins rouges. Il est composé de plusieurs parties :

- **Le buvant :** ce sont les rebords du verre. Sa finesse est un signe de qualité pour un verre à vin.
- **La cheminée :** il s'agit des parois du haut du verre. En général, la cheminée rétrécit vers le haut.
- **L'épaule :** c'est la partie la plus large du verre, la limite au-delà de laquelle il est conseillé de ne pas servir le vin.
- **La paraison :** c'est la partie basse du gobelet. Selon sa largeur, elle va permettre une oxygénation plus ou moins rapide du vin.

Source : modeverre.com

LES VINS DÉGUSTÉS
Vin blanc : un chardonnay australien, Domaine Lucci, 100 % naturel.
Vin rouge : un vin de Savoie bio, Jacques Maillet.

Par Julie Coutton-Siadou de La Feuille de Vigne, www.lafdv.fr



Bulles de fête

Indémodable, classique parmi les classiques… le champagne, par son seul nom, suffit à évoquer la fête, les célébrations et les grandes occasions. Et vous, lequel boirez-vous cette année ?

L'ORIGINE, QUELLE IMPORTANCE ?

Le vignoble champenois, ce sont quelque 34 000 hectares de vignes réparties sur 5 départements et 4 grandes régions. La plupart des champagnes de marque sont des assemblages de vins issus de plusieurs de ces régions, mais il existe de grandes disparités entre ces zones, exacerbées quand il s'agit par exemple d'un « champagne de vigneron ».

Au nord, le pinot noir règne sur la montagne de Reims, un vaste plateau surplombant des plaines crayeuses, de l'ouest au sud-est de la ville. Il donne des vins structurés, vineux, intenses, en particulier sur les grands crus de Bouzy, d'Ambonnay ou de Mailly.

Plus au sud, de l'est d'Épernay à Château-Thierry, s'étend la vallée de la Marne, la plus grande des régions de champagne, avec ses points de vue sur les vignes et la rivière. C'est le cœur de la production de champagne.

D'Épernay, on descend vers le sud, le long de la côte des Blancs : ici, le terroir crayeux donne au chardonnay finesse, pureté et délicatesse. C'est la région des champagnes « blancs de blancs » et des grands crus de Cramant, Avize, Oger ou Chouilly.

Enfin, on rejoint la côte des Bar : de Bar-sur-Aube à Bar-sur-Seine, les vignes sont plantées sur des coteaux et reliefs, et le climat plus clément apporte de la richesse et de la maturité aux champagnes.





↑ Champagne Devaux, millésime 2008
2008 fut un excellent millésime en champagne : il suffit de plonger son nez dans un verre de cette cuvée de la maison Devaux pour s'en rendre compte. À la fois subtil et profond, il évoque les zestes de citron, la pomme granny, la brioche légèrement grillée, la pêche blanche… Un champagne magnifique, qui se déguste dès maintenant mais peut se conserver en cave quelques années encore.
Où ? 58 €, chez les cavistes.

↑ Champagne Jacquart, Brut Mosaïque
Plusieurs terroirs de la montagne de Reims et de la côte des Blancs ont été sélectionnés pour former cette cuvée « Brut Mosaïque ». On l'aime pour son expression riche et complexe, typiquement champenoise. Le fruité du meunier, la fine fraîcheur du chardonnay et la structure du pinot noir forment un ensemble élégant et harmonieux.
Où ? 27 €, chez les cavistes.

↑ Champagne RL Legras, Brut Grand Cru
Issu des vignes de Chouilly, dans la côte des Blancs, ce champagne est empreint de fraîcheur et de notes d'agrumes parfumées, avec une bulle fine, légère et crémeuse, qui caresse délicatement le palais. 100 % plaisir, pour un 100 % chardonnay prisé des plus grands chefs cuisiniers.
Où ? 29,90 €, dans les Repaires de Bacchus.

↑ Henri Abelé, Blanc de Blancs
La maison Henri Abelé compte parmi les plus anciennes maisons de champagne. Outre sa cuvée emblématique « Le Sourire de Reims », elle signe ici un blanc de blancs franc, frais et fin, où les notes minérales viennent soutenir les arômes de fleurs blanches (aubépine et acacia) et d'agrumes.
Où ? 39 €, chez les cavistes.

↑ Champagne Lallier, R.012
R.012, parce que ce champagne est issu principalement de la récolte 2012, caractérisée par de très belles maturités, autant pour les pinots noirs que pour les chardonnays. Le résultat, c'est cette cuvée expressive, à l'équilibre très maîtrisé, au bouquet d'agrumes, de fruits jaunes et de fleurs fraîches, qui s'épanouit à table avec des plats délicatement relevés (escargots persillés, fruits de mer avec une pointe d'ail…).
Où ? 33 €, chez les cavistes.





DÉLICAT ET AÉRIEN



LA MINÉRALITÉ DE LA CÔTE DES BLANCS



LE PLUS EXCEPTIONNEL DES CLOS

Champagne Louis Brochet, Brut Premier Cru
Ce sont les Premiers Crus de la montagne de Reims qui donnent à ce champagne sa délicatesse, sa légèreté, son côté aérien, avec des notes de miel, de fleurs blanches, de brioche et de fruits frais (pomme, poire). Un vin tendre que l'on apprécie en apéritif ou avec des crustacés.
Où ? 26,50 €, dans les Repaires de Bacchus.

Champagne Gimonnet-Gonet, « Cuvée Or », Blanc de Blancs
Qui dit blanc de blancs dit 100 % chardonnay, avec ses arômes de citron, de fleurs blanches et de poire, ses notes légèrement iodées et sa minéralité typique des sols champenois. Un vin aérien, délicat et tendre, à accorder avec des coquillages et fruits de mer.
Où ? 24 €, chez les cavistes.

Champagne Philipponnat, « Clos des Goisses », Brut 2006
Le « Clos des Goisses » est le plus ancien et le plus pentu des clos de la Champagne : 5,5 hectares de vignes ceintes de murs, exposées plein sud sur une pente à 45 °. Cette situation exceptionnelle lui confère finesse, délicatesse et complexité. Pour faire honneur à ce grand champagne, qui peut encore vieillir longtemps, il est recommandé de le carafer avant de le servir.
Où ? 115 €, chez les cavistes.

ET SI L'ON QUITTAIT LA CHAMPAGNE ?

Hors de Champagne, de nombreux producteurs élaborent des cuvées pétillantes savoureuses et harmonieuses, dans des styles souvent assez différents.



Rhonéa « Douce Folie des Balmes », vin mousseux Brut Rosé
Une superbe couleur rose brillante, une bulle fine et légère, des arômes de fruits rouges mûrs, de fruits jaunes, de fleurs printanières, d'épices délicates, une touche de sucre au palais… L'équilibre doux et fruité de cette cuvée à base de muscat à petits grains nous fait fondre ! À servir frais (7-8 °C) avec des desserts fruités ou un fromage à pâte persillée.
Où ? 9,60 €, sur Internet.



Domaine Rolet Père & Fils, Crémant du Jura blanc
De la vivacité et de la vinosité : un crémant du Jura idéal pour l'apéritif mais aussi pour accompagner des entrées et des fromages.
Où ? 9,50 €, départ cave.



Jaillance « L'Originale », Crémant de Die Brut 2011
Ce vin semble fait pour l'apéritif, avec des notes de fleurs, d'herbes aromatiques et de toast, pour un accord parfait avec quelques tartines de tapenade maison.
Où ? 10,90 €, sur Internet.



Bouvet « Saphir », Saumur brut 2012
Un pétillant de Saumur frais, qui séduit par ses notes de fruits (agrumes, pomme), de fleurs fraîches et de miel. Il fait des merveilles avec les produits de la mer (noix de saint-jacques, gambas grillées…).
Où ? 9,60 €, chez les cavistes Nicolas.



Vinovalie « Hmmm… ! », Gaillac Brut Blanc de Blancs
Le cépage mauzac se dévoile sur des notes d'agrumes, de citron jaune et de citron vert, avec une finale fraîche et aromatique.
Où ? 9 €, chez les cavistes.



Poulet & Fils, Crémant de Die Brut
Issu du cépage clairette, ce n'est toutefois pas une clairette de Die : c'est un crémant, aux arômes de fleurs blanches et d'agrumes, que l'on sert avec mises en bouches et mignardises.
Où ? 8,50 €, départ cave.

Adresses p. 113

 Par Julie Coutton-Siadou de La Feuille de Vigne, www.lafdv.fr

Foires aux vins

Ne ratez pas les dernières bonnes affaires

Auchan
Du 20 septembre au 4 octobre



LE CHARME AUSTRALIEN

- **Australie, Penfolds « Koonunga Hill » Shiraz 2014, 9,99 €.**

Cette syrah australienne illustre le savoir-faire de Penfolds quand il s'agit d'exprimer le style et la richesse des terroirs et cépages. Issue d'un assemblage de plusieurs vignobles et de plusieurs régions viticoles, cette cuvée se distingue par sa générosité, ses notes de fruits rouges mûrs et gourmands, par la rondeur et la souplesse de ses tanins : tout ce qu'on attend d'une syrah australienne, avec ce qu'il faut de structure, de charme et de complexité.

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	OCCASION	QUE MANGER ?
Alsace riesling	Blanc	Louis Hauller Vieilles Vignes 2015	5,70 €	Pour toutes les occasions	Un tartare de saumon
Fiefs vendéens Brem	Blanc	Domaine des Granges Nobiron 2015	4,99 €	Déjeuner léger	Une salade avocats-crevettes
Sauternes	Blanc doux	Château Rabaud Promis 2003	24,50 €	Pour en mettre plein la vue	Un bon roquefort
Listrac-médoc	Rouge	Château Fourcas Loubaney 2003	7,95 €	Soirée cocooning	Des abats poêlés
Pessac-léognan	Rouge	Clémentin du Château Pape Clément 2014	19,90 €	Pour les grands soirs	Toutes viandes rouges

Carrefour
Du 28 septembre au 10 octobre



UN DESSERT PARFAIT

- **Muscat de Beaumes-de-Venise Ma Confidence « Cuvée Éric Beaumard » rosé doux 2015, 9,95 € dans les magasins Carrefour Market.**

Coup de cœur absolu pour ce vin doux naturel à la robe rose ambrée et aux notes intenses de pêche, de fruits jaunes, d'agrumes, de fruits exotiques. Sa douceur sucrée est parfaitement équilibrée. C'est le vin parfait pour accompagner des desserts… mais si gourmand qu'il pourrait être servi seul, en guise de dessert !

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	OCCASION	QUE MANGER ?
Côtes-du-rhône	Rouge	Perrin Réserve 2014	6,25 €	Entre amis	Un steak saignant
Chablis	Blanc	Domaine Brocard « Pierre de Préhy » 2015	7,95 €	Déjeuner familial	Des huîtres fraîches
Palette	Rouge	Château Henri Bonnaud « Les Terrasses d'Aurélia » 2013	10,95 €	Soirée détente	Des burgers
Bourgogne	Rouge	Frédéric Magnien 2014	10,95 €	Pour plaire à tous les palais	Une terrine de gibier
Rivesaltes	Ambré	Marc Parcé 47 ans, millésime 1968	29,90 €	Seul ou au dessert	Un gâteau au café

E. Leclerc
Du 28 septembre au 8 octobre

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	OCCASION	QUE MANGER ?
Muscadet sèvre-et-maine sur lie	Blanc	Domaine Pierre Luneau « Fief des Noëlles » 2015	4,60 €	Buffet apéritif	Un plateau de fruits de mer
Sauternes	Blanc doux	Château Haut Coustet 2013	11,95 €	Dessert gourmand	Des pommes pochées au sauternes
Saint-georges Saint-émilion	Rouge	Château Bertin « Cuvée Prestige » 2014	8,30 €	Soirée au coin du feu	Une pièce de bœuf
Bordeaux supérieur	Rouge	Grand Vin de Reignac 2014	16,90 €	On reçoit à la maison	Une viande saignante
Cahors	Rouge	Clos des Batuts 2015	4,75 €	Dîner en tête-à-tête	Des cuisses de canard

Magasins U
Du 20 septembre au 1er octobre



L'ASIE LUI DIT MERCI 

- **Alsace, Pinot Gris Domaine Pfister « Sélection » 2012, 14,50 €.**

Mélanie Pfister signe avec cette cuvée un magnifique pinot gris d'Alsace doté d'une grande complexité aromatique, entre des notes de fruits jaunes (abricot, pêche jaune, nectarine), de coing et des senteurs plus épicées (clous de girofle, muscade). On l'apprécie avec des fromages, mais il est exceptionnel sur la cuisine asiatique et le sucré-salé.

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	OCCASION	QUE MANGER ?
Italie, prosecco	Blanc pétillant	Canti Brut	4,15 €	À l'apéritif	Des spécialités au fromage
Montlouis-sur-loire	Blanc	Les Trois Parcelles 2015	7,90 €	Avec des connaisseurs	Un poisson au beurre blanc
Margaux	Rouge	Château Paveil de Luze 2014	14,95 €	Un dîner chic	Un magret de canard
Châteauneuf-du-pape	Rouge	Domaine de Cristia « Les Terrasses de Cristia » 2013	19,95 €	Un repas entre amis	Une viande rouge braisée
Porto	Rouge doux	Quinta da Romaneira Vintage 2004	24,90 €	Fin de repas gourmand	Un fondant au chocolat

Nicolas
Du 7 septembre au 4 octobre



GRANDES OCCASIONS… OU PAS 

- **Moulin-à-Vent Albert Bichot «Domaine de Rochegrès» 2014, 12,90 €.**

Charme, plaisir et gourmandise au cœur du Beaujolais : ce moulin-à-vent sent bon les fruits rouges mûrs et croquants (cerise, framboise, griotte), avec une pointe d'épices (réglisse, poivre). Un vin pour les grandes occasions ou pour tous les jours, qui fait des merveilles sur une terrine de pâté ou du gibier.

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	OCCASION	QUE MANGER ?
IGP côtes-de-gascogne	Blanc	Uby N° 1 Sauvignon 2015	5,10 €	En toute simplicité	Des courgettes farcies
Alsace Grand Cru	Blanc	Kuehn Grand Cru Kaefferkopf 2014	14,90 €	On se fait plaisir	Une terrine de foie gras
Médoc	Rouge	Le Relais de Patache d'Aux 2011	9,50 €	Pour les amateurs de bordeaux	Un navarin d'agneau
Languedoc-la-clape	Rouge	Château l'Hospitalet « Art de Vivre » 2014	9 €	Besoin de soleil ?	Une paella ou une ratatouille
Saint-joseph	Rouge	Domaine Courbis 2013	19,50 €	Une table de fête	Des viandes rouges poêlées

Les prix sont donnés à titre indicatif.

▶▶

 Par Julie Coutton-Siadou de La Feuille de Vigne, www.lafdv.fr

Les vins bio : de plus en plus appréciés

D'année en année, la proportion de vins bio dans les catalogues des foires aux vins ne cesse d'augmenter, en grande distribution comme dans les magasins spécialisés. Le caviste Lavinia en a depuis longtemps fait sa marque de fabrique, et propose cette année encore une large gamme de vins bio très qualitatifs. Mais de bonnes affaires sont également à réaliser dans les rayons vin des magasins bio tels que Biocoop ou Naturalia.

BIODYNAMIE




• Châteauneuf-du-pape rouge Dan & Fred Coulon 2013, 24,85 € dans les magasins Biocoop (du 8 septembre au 14 octobre 2016).
Le prestige de la vallée du Rhône et la typicité du châteauneuf-du-pape dans un vin bio issu de vignes cultivées en biodynamie par les frères Coulon. On l'aime pour sa couleur profonde, ses notes de fruits rouges et noirs cuits, de pain grillé, d'épices, et pour sa bouche généreuse et charnue. À déguster maintenant ou à garder 4 à 6 ans.

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	MAGASIN	DATES
Alsace gewurztraminer	Blanc doux	André Stentz Grand Cru Steingrübler 2013	19,95 €	Biocoop	8/9 au 14/10
Minervois	Rouge	Maris 2015	6,50 €	Biocoop	8/9 au 14/10
IGP pays-d'oc	Blanc	Mas Neuf Muscat Sec 2015	3,99 €	Auchan	20/9 au 4/10
Côtes-du-rhône	Rouge	Domaine de la Guicharde Biodynamie 2014	4,99 €	Simply Market	30/9 au 16/10
Chablis	Blanc	Château de Béru Clos Béru Monopole 2012	35 €	Lavinia	5/9 au 3/10
Montlouis-sur-loire	Blanc	Domaine Jousset Tailles de Nouy 2014	17,50 €	Lavinia	5/9 au 3/10
Alsace pinot noir	Rouge	Les Vins Pirouettes, La Bien Aimée 2014	18 €	Lavinia	5/9 au 3/10
Vin de France (Rhône)	Rosé	Grenach'dine 2015	10,50 €	InterCaves	22/8 au 15/10
Fitou	Rouge	Fenals Razouls 2013	8,50 €	Lavinia	5/9 au 3/10
Chinon	Rouge	Les Pierres Chaudes Biodynamie 2015	9,25 €	Naturalia	8/9 au 28/9

C'est tendance : la foire sur Internet

C'est du côté des cavistes en ligne que l'amateur de vins dénichera des offres sans pareilles. Sans compter les avantages des foires aux vins en ligne : ouverture 24 h/24 et 7 j/7, livraison à domicile, pas de rupture de stock, des bouteilles stockées dans des conditions optimales jusqu'à l'expédition, des foires aux vins plus longues (jusqu'à mi-octobre). Certains sites proposent un service de conseils gratuits par téléphone, avec des sommeliers au bout du fil. **À noter :** parmi l'immense choix de vins disponible, vous trouverez des bouteilles pour tous budgets, dans tous les formats, avec une large sélection de magnums.



LE BLANC DE L'APÉRO



• Hongrie Tokaj blanc sec Disznoko Dry Furmint 2015, 9 € sur Netvin.com (du 6 septembre au 16 octobre 2016).
On connaît Tokaj pour ses vins blancs liquoreux, pourtant il serait dommage de passer à côté de ce Dry Furmint, un blanc sec qui mêle avec harmonie des notes de fruits frais (nectarine, pamplemousse, agrumes, poire, pomme) à une minéralité typique du cépage et de la région. Une cuvée parfaite, que l'on apprécie aussi à table sur des volailles, des poissons à chair blanche, ou simplement à l'apéritif avec des amuse-gueule.

APPELLATION	COULEUR	NOM	PRIX	SITE
Bordeaux	Rouge	Château Fleur Haut-Gaussens 2011	5,99 €	Cdiscount
Espagne Priorat	Rouge	Herencia del Padri 2012	8,99 €	Cdiscount
Corton Grand Cru	Rouge	Louis Latour 2006	42 €	iDealwine
Arbois vin jaune	Blanc	Bénédicte & Stéphane Tissot Les Bruyères 2008	53 €	iDealwine
États-Unis Californie	Rouge	Ridge Vineyards Monte Bello Santa Cruz Mountains 2010	96 €	iDealwine
Viré-clessé	Blanc	Domaine de la Bongran « Cuvée E. J. Thevenet » 2010	21,60 €	Millésimes
IGP Alpilles	Rouge	Trévallon 2013	42 €	Millésimes
IGP pays-d'oc	Blanc	Les Enfants Terribles Chardonnay 2015	5,45 €	Vinatis
Saint-chinian	Rouge	Borie la Vitarele « Les Schistes » 2013	12,95 €	Vinatis
Gigondas	Rouge	Xavier Vins 2012	15,63 €	Wineandco

750g le mag

Une publication du groupe
MONDADORI FRANCE

Président: Ernesto Mauri
Où nous écrire: 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex.
Tél. 01 46 48 48 48
E-mail: 750g@mondadori.fr

Directrice de la rédaction: Marion Minuit (4323), assistée de Patricia Molnar (4340)
Rédactrice en chef adjointe: Safia Amor (4333)
1re maquettiste: Sophie Leblond (4327)
Maquette: Lydia Marchand
Secrétariat de rédaction: Annie Touzé
Photo: Anne-Sophie Lufiacre, chef de service (4345), Christian Rousselet, rédacteur (4354)
Ils ont participé à ce numéro: Géraldine Bordere, Véronique Chabrol, Julie Coutton de lafeuilledevigne.fr, Caroline Mignot, Dorian Nieto, Magali Quent, Silvia Santucci et Pascale Weeks

Direction – Édition
Directeur exécutif: Carole Fagot
Directrice d'édition: Hélène Bourgeois-Luquin
Diffusion: www.vendezplus.com Jean-Charles Guérault, directeur diffusion, Siham Daassa, responsable diffusion marché, Jacky Cabrera, responsable diffusion
Marketing: Manon Rosec-Despres, responsable marketing (1827), Caroline Paquet, responsable promotion (1020), Laure Charvet, directrice de la communication (01 41 33 10 56)

Publicité
Mondadori France Publicité: TSA 70002, 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
Accueil publicité: 01 46 48 48 48
Directeur exécutif: Valérie Camy
Contacts publicité: Nathalie Dépret (1920), Claudine Bourbier (5916)
Planning: Corinne Gueguen (4385), Anne-Laure Mazé (1924)
Trafic: Catherine Leblanc (4386)

Fabrication
Direction: Dominique Aymard
Chefs de fabrication: Gérard-Laurent Greck (4874) Marie-Hélène Michon (1068)
Finance manager: Guillaume Zaneskis (4742)
Éditeur: Mondadori Magazines France SAS Siège social: 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
Directeur de la publication: Carmine Perna
Actionnaire: Mondadori France SAS

Impression: Corelio Printing Keerrstraat 10, 9420 Erpe-Mere Belgique
N° ISSN: 2267-2893
Commission paritaire: 1016 K 91859
Dépôt légal: sept 2016




ABONNEMENTS
750g abonnements, B901, 60643 Chantilly Cedex
Tél. 01 46 48 48 64
Abonnement simple annuel: 15,20 €

Index des recettes

ENTRÉES

SOUPE

SALADES

POISSONS

VIANDES

LÉGUMES

DESSERTS ET PETITES DOUCEURS

RIZ

CAKE, FLANS ET FEUILLETÉS

DIVERS

CRÉDITS PHOTOS
Couverture: Nieto. P. 8: Istock. P. 10: Santucci; Istock. P. 12: Nieto; Istock. P. 18 à 21: Santucci; Nieto; Fotolia. P. 22 à 25: Santucci; Nieto; Fotolia. P. 36 à 29: Santucci; Nieto. P. 30 à 33: Santucci; Nieto; Fotolia. P. 34 à 43: Istock. P. 44 à 47: Czerw; Istock; Carton. P. 48-49: Aimery Chemin. P. 50-51: Atelier mai 1998 et Stéphane de Bourgies. P. 53 à 63: Istock; Herta. P. 64-65: Santucci. P. 67 à 77: Istock. P. 78-79: Nieto. P. 80 à 83: Istock. P. 84 à 88: Gentils-Euphorie-Syndicat AOP Ossau-Iraty; Ossau-Iraty; Montfort; Brunet d'Aubiac/FBAP; Teleginatania-Fotolia/ Ossau-Iraty. P. 90-91: Istock; Roche. P. 93 à 112: Nieto; Santucci; Carton; Istock.
Illustrations: Emmanuelle Teyras, Juliette Mangenot.

ADRESSES

Simplefood p. 8

- **Petrossian:** petrossian.fr
- **Sébastien Gaudard,** Salon de thé des Tuileries: 1, rue des Pyramides, 75001 Paris et patisseriepaindesucre.com
- **Café Trama:** 8, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris

Vaisselle comme en Thaïlande p. 43

- **Casa:** casashops.com
- **Asian Market:** asianmarket.fr
- **Maisons du Monde:** maisonsdumonde.com
- **Villeroy & Boch:** villeroy-boch.fr
- **Alinéa:** alinea.fr
- **Le Plaisir d'Offrir:** leplaisirdoffrir.fr
- **Vidélice:** videlice.com

Envie de saison p. 63

- **Bianca and Family:** bianca-and-family.com
- **Geneviève Lethu:** genevievelethu.com
- **Maisons du Monde:** maisonsdumonde.com
- **La Chaise Longue:** lachaiselongue.fr
- **Villeroy & Boch:** villeroy-boch.fr
- **Le Panier d'Églantine:** lepanierdeglantine.com
- **Fragonard:** fragonard.com
- **Damann:** dammann.fr
- **Amara:** amara.com
- **Déco4you:** deco4you.fr
- **The Cool Republic:** thecoolrepublic.com
- **Alinéa:** alinea.fr

Pâtisseries story p. 80

- **Sébastien Dégardin:** 200, rue Saint-Jacques, 75005 Paris, 01 43 07 77 59 et sebastien-degardin.com
- **Sébastien Papion:** 32, rue Jeanne-d'Arc, 45000 Orléans, 02 38 53 27 93 et autre adresse sur sebastien-papion.com
- **Comptoir du Praliné:** Chocolaterie Laia, rue de l'Église, 64430 Saint-Etienne-de-Baigorry et autres adresses sur comptoirdupraline.fr
- **Fabrice Gillotte:** 21, rue du Bourg, 21000 Dijon, 03 80 35 58 50 et fabrice-gillotte.com
- **Le Chocolat Alain Ducasse:** 40, rue de la Roquette, 75011 Paris, 01 48 05 82 86 et autres adresses sur lechocolat-alainducasse.com
- **Patrick Roger:** 108, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris, 09 63 64 50 21 et autres adresses sur patrickroger.com
- **Maison Hirsinger:** place de la Liberté, 39600 Arbois, 03 84 66 06 97 et chocolat-hirsinger.com

Test terrines p. 104

- **Fauchon:** fauchon.com
- **Albert Ménès:** boutique@albertmenes.fr
- **Reflets de France/Carrefour:** refletsdefrance.fr
- **Comtesse du Barry:** comtessedubarry.com
- **Monoprix:** monoprix.fr
- **Delpeyrat:** delpeyrat.com
- **Lenôtre:** lenotre.com

Guide d'achat : Bulles de fête p. 108

- **Rhonéa:** boutique.rhonea.fr
- **Jaillance:** selection-jaillance.com



 L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU SITE

modesettravaux.fr

MODES & TRAVAUX

JE M'ABONNE

Rechercher OK

BLOG/CUISINE
À vos fraises, prêts, cuisinez !

DIY/MODE
Relookez vos baskets avec du tissu sans couture

EN CE MOMENT : Tutos vidéos // Tutos photos

DIY / BEAUTÉ
Ma barre de massage faite maison

DIY
Les tutos de Shade

DIY / DÉCO
Que faire avec les chutes de tulle ?

DIY

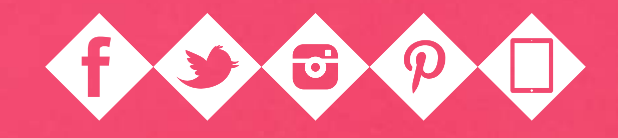
RECETTES

RECETTES
8 recettes de porridge pour bien commencer la journée

DIY / MODE
Sautoir trombone coloré

ASTUCES
Légumes : les déguster et les faire repousser

+ **DE TUTOS** *Tricot, couture, déco, cuisine...*
+ **DE PAS À PAS** *pour vos projets créatifs*
+ **DE CONCOURS** *pour partager vos créations*



AOP Fourme d'Ambert, la douceur créative

Mousseux de Fourme d'Ambert

Poires pochées et séchées, coulis de poires et noisettes

La douceur parfumée du plus doux des fromages bleus exalte toutes les saveurs. En quelques minutes vous réaliserez des recettes gourmandes et innovantes. Régalez vos invités avec des créations culinaires originales à la Fourme d'Ambert.

C'est simple et facile !



Julien
GAUTIER
Restaurant M

47 av. du Maréchal Foch
69006 Lyon

















Suivez-nous sur
www.fourme-ambert.com
FourmeAmbert